

# 整体拉伸

3步提升全身柔韧性、灵活性和力量

(全彩图解第2版)

【美】杰伊·布拉尼克(Jay Blahnik) 著 王雄 杨斌 译

Jay Blahnik

苹果健身和健康产品研发技术主管

175种拉伸方式

23套拉伸动作组合

262幅高清彩图分步解析



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 整体拉伸

3步提升全身柔韧性、灵活性和力量

( 全 彩 图 解 第 2 版 )

【美】杰伊·布拉尼克(Jay Blahnik) 著 王雄 杨斌 译



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量：  
全彩图解：第2版 / (美) 杰伊·布拉尼克  
(Jay Blahnik) 著；王雄，杨斌译，-- 北京：人民邮  
电出版社，2016.11  
ISBN 978-7-115-43073-1

I. ①整… II. ①杰… ②王… ③杨… III. ①健身运  
动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第228686号

## 版权声明

Copyright © 2011 by Jay Blahnik, Inc.

Copyright © 2004 by Jay Blahnik

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

只需三个步骤就可以提高灵活性和平衡能力，并增强力量！本书的3步拉伸系统方法将瑜伽、普拉提、武术和体育运动训练融合为拉伸运动的一系列动作，可以满足练习者的多方面需求。

本书包括175种拉伸运动和23套动作组合，这些动作可以帮助增强肌肉，并将活动范围最大化；通过运用多种方法来突破自身肌肉固有的极限，从而提高灵活性；平衡身体两侧对抗肌肉群中的肌肉。通过本书的详细分步指导和262幅高清彩色照片所讲述的拉伸方法，可以增强身体的自然运动，减少肌肉的紧张度，增强关节部位健康，改进姿势，并将运动成绩提高到一个全新的高度。

无论您是想增强整体身体素质，还是仅仅是寻求一种更为有效的拉伸方法，本书都是您最理想的入门书，可以使您保持活力和健康，而且还能免受疼痛和伤害。

- 
- ◆ 著 [美] 杰伊·布拉尼克 (Jay Blahnik)
  - 译 王 雄 杨 斌
  - 责任编辑 李 璇
  - 责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
  - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
  - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
  - 北京缤索印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16
  - 印张：17 2016年11月第1版
  - 字数：371千字 2016年11月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字：01-2016-4060号
- 

定价：68.00元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

谨以此书献给我的父亲大卫 (David)  
和母亲夏琳 (Charlene)。  
我全心全意地爱着你们。

# 译者序

拉伸是一项技能，也是一门学问。

本书英文原名为：Full-Body Flexibility，其字面意义是全身柔韧性。从书中内容来看，与我和杨斌先生之前所译的《精准拉伸》相比，拉伸动作并非针对某块特定肌肉，大都涉及身体多个部位或区域，因将译名定为“整体拉伸”，这也是我们致力从国外引入更多拉伸领域专业知识的拉伸三步曲之二。

作者杰伊·布拉尼克（Jay Blahnik）先生是美国知名健身专家，被《男士健康》列为全球TOP10健身教练，担任过多个国际健身组织的专家编委，拍摄过30多部训练视频，在业内有近三十年的资深经验。此外，杰伊曾在耐克公司Nike FuelBand、Nike Training、Nike Xbox Kinect等产品研发中扮演关键角色，目前担任苹果公司健身和健康技术主管，大家熟悉的苹果产品中很多运动健康应用程序，都有他的研发参与。这种在健康产业领域的独特视角，也让杰伊非常注重“用户体验”，所以本书拉伸动作、系统方法和组合设计等板块，也是从健身爱好者的“使用”和“体验”角度出发，具有很好的操作性。

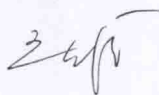
工作以来，我对拉伸一直有着浓厚的兴趣，也进行过一些小的研究。不同资料中，对拉伸方法和技法有多种分类描述，但大都比较牵强，然而我对于本书作者的二维分类是非常赞成的。从拉伸施力的原动性来说，所有拉伸可分为主动拉伸和被动拉伸，从拉伸动作方式上说，则包括静态拉伸和动态拉伸。而不论PNF还是AIS，辅助式拉伸或弹振式拉伸，都在此二维分法的范畴之中。

本书内容分三部分：第一部分简要介绍拉伸基础知识和三步系统拉伸法；第二部分将身体划分为五个部位，然后增加了涉及多个身体区域的多部位拉伸，以及和多种运动专项关联的柔韧性拉伸，在这部分中作者还融合了一些瑜伽动作的灵感在其中，适合瑜伽爱好者来尝试进行，全书一共有175个拉伸动作；第三部分设置了23个拉伸动作组合，包括常规拉伸、运动拉伸和特定拉伸三个板块，每个组合所需要时间、功效都进行了详细描述，让读者可以根据不同目的和需求来选择最适合自己的拉伸计划。

作者独创了一套三步系统拉伸法，是本书的最大特色和贡献。关于拉伸动作技法的书籍、视频和资料浩如烟海，但拉伸具体应该进行到什么过程，或者拉伸历经的阶段如何划分，每个阶段应该如何选择，如何确保没有过度拉伸或者拉伸不足，却鲜有提及。三步系统拉伸法清晰提出了三个阶段的目标：最大化、最小化和均等化。具体来说，首先最大化

每一项拉伸运动中的活动范围，改善身体薄弱环节的柔韧性。其次，最小化每个关节肌肉群中被动柔韧性与主动柔韧性之间的差处，让主动水平尽可能接近被动水平，这是黄金准则。最后，改善身体左侧和右侧、前链和后链的平衡对称，使其均等化，这也是人体功能解剖学的基本思路。

相信书中关于拉伸的新颖观点和动作技法，将改变您对拉伸真正意义的理解。让拉伸练习帮您改善体姿，美化形体，预防损伤，均衡力量，促进恢复，提升活力，达到你最期待的完美功效！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Z. Li' or similar, located in the lower right quadrant of the page.

# 拉伸动作查询

影响的身体部位

	主动 (A) 还是 被动 (P)	颈部	肩部	双臂	双手	胸部	背部	腹肌	股四头肌	腘绳肌	臀部和髋部	大腿内侧	小腿	胫部	足部	页码
<b>第3章</b>																
头部倾斜	P	X														22
头部斜下倾斜	P	X														23
头部转动	P	X														24
动态头部倾斜	A	X														25
动态头部转动	A	X														26
动态斜下牵引下巴	A	X														27
背后握臂 头部倾斜	P	X														28
坐式头部倾斜	P	X														29
动态下巴降低	A	X														30
飞行式	A		X													31
向后伸展 并上提	A		X													32
动态飞行式	A		X													33
动态跪式 推肩动作	P		X													34
动态坐式 推肩	A		X													35
动态旋手	A		X													36
手臂交叉	P		X													37
动态手臂交叉	A		X													38
动态推肩	A		X													39
手掌翻伸 并扭转	P			X												40
动态旋转 飞行式	A			X												41
肘部弯曲 并推进	P			X												42
肘部弯曲	A			X												43

影响的身体部位

	劫 (A) 还是 被劫 (P)	颈 部	肩 部	双 臂	双 手	胸 部	背 部	腹 肌	股 四 头 肌	胭 绳 肌	臀 部 和 髌 部	大 腿 内 侧	小 腿	胫 部	足 部	页 码
跪式推肘动作	P			X												44
屈曲和 拉伸手腕	P				X											45
动态屈曲和拉 伸手腕	A				X											46
屈曲和拉伸 手指	P				X											47
动态钢琴手指	A				X											48
动态网状手指	A				X											49
动态球状 手腕滚动	A				X											50
<b>第4章</b>																
跪式伸出	P					X										52
手掌固定并 扭转	P					X										53
胸部扩张	A					X										54
动态胸部扩张	A					X										55
动态手掌固定 并扭转	A					X										56
卧式伸出	P					X										57
抱住动作	P						X									58
动态合掌并 环绕	A						X									59
坐式向前弯曲	P						X									60
动态骨盆倾斜	A						X									61
动态猫式	A						X									62
横向伸展	P						X									63
墙壁伸展	P						X									64
动态横向伸展	P						X									65
坐式扭转	P						X									66

> 未完待续



> 接上页

影响的部位																
	主动 (A) 还是 被动 (P)	颈部	肩部	双臂	双手	胸部	背部	腹肌	股四头肌	腘绳肌	臀部和髌部	大腿内侧	小腿	胫部	足部	页码
<b>第4章</b>																
动态扭转	A						X									67
双膝紧抱	A						X									68
动态卧式脊椎 旋转	P						X									69
侧向伸展 (瑞士球)	P						X									70
动态前伸 髌部转换	P						X									71
眼镜蛇式	P							X								72
滚球式	P							X								73
卧式弓形	A							X								74
动态眼镜蛇式	A							X								75
动态弓形	A							X								76
动态仰卧回滚	P							X								77
瑞士球 眼镜蛇式	P							X								78
动态瑞士球 眼镜蛇式	P							X								79
<b>第5章</b>																
卧式4字体形	P										X					82
坐式4字体形	P										X					83
椅式4字体形	P										X					84
舞者动作	P										X					85
站立式4字体形	P										X					86
推髌动作	P										X					87
动态抱膝	P										X					88
动态卧式 4字式划圈	A										X					89
动态推髌动作	A										X					90
卧式交叉	P										X					91
动态卧式交叉	P										X					92

## 影响的部位

	主动 (A) 还是 被动 (P)	颈部	肩部	双臂	双手	胸部	背部	腹肌	股四头肌	腘绳肌	臀部和髌部	大腿内侧	小腿	胫部	足部	页码
弓步	P									X						93
跪式起跑者 弓步	P									X						94
固定式弓步	P									X						95
动态俯卧式 抬腿	A									X						96
动态髌部拉伸	A									X						97
坐式蝶形	P										X					98
侧弓步	P										X					99
相扑式深蹲	P										X					100
仰卧式跨坐	P										X					101
坐式跨坐	P										X					102
蛙式跨坐	P										X					103
动态坐式 蝶形	A										X					104
动态侧弓步	P										X					105
动态坐式 跨坐	A										X					106
动态侧抬腿	A										X					107
<b>第6章</b>																
屈膝	P								X							110
侧卧屈膝	P								X							111
固定式屈膝	P								X							112
动态侧卧屈膝	A								X							113
动态俯卧式 屈膝	A								X							114
动态屈膝	A								X							115
动态屈膝坐	P								X							116
屈膝坐	P								X							117

&gt; 未完待续

> 接上页

影响的身体部位										页码					
劫 (A) 退 被 (P)	颈部	肩部	双臂	双手	胸部	背部	腹肌	股 四 头 肌	腘 绳 肌		臀 部 和 髌 部	大 腿 内 侧	小 腿	胫 部	足 部
<b>第6章</b>															
仰卧式举腿	P								X						118
单腿髌部折叠	P								X						119
双腿髌部折叠	P								X						120
站式举腿	P								X						121
动态膝盖踢	A								X						122
动态仰卧式举腿	A								X						123
动态仰卧式 膝盖踢	A								X						124
动态坐式 膝盖踢	A								X						125
动态滚球式 膝盖踢	A								X						126
动态滚球式 髌部折叠	P								X						127
髌部折叠 (瑞士球)	P								X						128
<b>第7章</b>															
脚跟落步	P											X			130
脚跟按压	P											X			131
足尖向上	P											X			132
坐式拉伸—— 皮带拉脚	P											X			133
动态坐式屈曲 和伸直	A											X			134
动态脚跟落步	P											X			135
坐式思考者 姿势	P											X			136
屈膝脚跟落步	P											X			137
屈膝脚跟按压	P											X			138
动态屈膝 脚跟按压	P											X			139

影响的身体部位

	劫 (A) 还是 被劫 (P)	颈 部	肩 部	双 臂	双 手	胸 部	背 部	腹 肌	股 四 头 肌	胭 绳 肌	臀 部 和 髌 部	大 腿 内 侧	小 腿	胫 部	足 部	页 码
动态坐式屈膝 弯曲和伸直	A												X			140
足尖落地	P													X		141
坐式拉脚	P													X		142
跪式足尖伸直 和坐下	P													X		143
动态坐式 半圆划圈	A													X		144
动态坐式拉动 脚踝	P													X		145
动态坐式转动 脚踝	A													X		146
坐式足部按摩	P														X	147
动态坐式足尖 屈曲和伸直	A														X	148
动态坐式足尖 扭动	A														X	149
<b>第8章</b>																
卧式脊椎扭转	P					X	X				X					152
三角式	P						X					X				153
对角伸展	P						X					X				154
勇士式	P							X			X					155
椅子式	A							X			X	X		X		156
下犬式	P					X		X		X			X			157
上犬式	P							X			X			X		158
婴儿式	P	X					X	X								159
前屈式	P						X			X						160
扇子式	P						X			X	X					161
坐式斜角腿部 伸展	P						X			X	X					162

> 未完待续

> 接上页

影响的身体部位																
	主动(A)还是被动(P)	颈部	肩部	双臂	双手	胸部	背部	腹肌	股四头肌	腘绳肌	臀部和髌部	大腿内侧	小腿	胫部	足部	页码
<b>第8章</b>																
动态四腿桌	A		X	X	X						X					163
反式平板	A		X	X	X											164
骆驼式	P		X					X			X			X		165
动态弓式	A		X					X			X					166
动态勇士Ⅲ式	A									X	X					167
鹰式	P						X				X					168
动态舞王	P								X	X	X					169
动态蚱蜢式	A							X			X					170
反向三角式	P					X	X			X	X					171
牛面式	P		X	X					X							172
动态星式	P						X					X				173
树式	P					X			X			X				174
动态贵族式	P						X			X						175
动态腿部侧拉	P									X		X				176
快乐宝贝式	P						X			X	X					177
半月式	A					X						X				178
受缚莲花式	P		X			X			X							179
蛙式	P											X		X		180
动态腿部摇篮式	P										X					181
动态半圆式	P						X					X				182
鸽子式	P										X					183
单腿鸽王式	P							X	X		X			X		184
<b>第9章</b>																
动态直腿钟摆式	A									X	X					186
动态足尖触地和滑步	A						X					X				187

影响的身体部位

	主动 (A) 还是 被动 (P)	颈部	肩部	双臂	双手	胸部	背部	腹肌	股四头肌	腘绳肌	臀部和髋部	大腿内侧	小腿	胫部	足部	页码
动态踢腿	A						X			X	X					188
动态交叉膝 下蹲	A						X			X	X	X				189
动态蹲坐扭转 伸展	A		X			X		X		X	X					190
动态交叉伸展	A						X					X				191
动态弓步和 推回	P										X					192
动态单侧弓式	A		X			X		X	X		X					193
动态弓步和 扭转	A						X	X				X				194
动态下蹲、伸 出和扭转	A					X	X	X		X	X					195
动态抬膝转圈 和扭转	A						X	X			X	X				196
动态儿童式和 骆驼式	A		X			X		X	X		X					197
动态转髋和 挺胸	A							X			X	X				198
动态滚动和 伸展	A						X			X	X					199
动态下蹲扭转 和髋部折叠	A						X	X		X	X					200
动态提膝和 向后摆腿	A									X	X					201
动态侧向伸展 和滑步下蹲	A						X	X				X				202
动态8字式	A										X	X				203
动态屈膝和 抱膝	A								X	X	X					204
动态弓步和 转圈式	A						X	X				X				205

# 前言

**自**本书第1版出版以来，拉伸运动已经走过了一段漫长的道路。我们一直都知道拉伸运动的重要性，但是大多数人却达不到应有的拉伸运动量。而且在做拉伸运动的时候，所采取的运动方式也不是一直有效果，这是因为我们经常依靠的是儿时老师或者教练所教的那些旧式的拉伸运动。

事实上，我编写本书第1版的一个原因就是提供一种简单的资源，以此推动人们采取更正确的方法，进行更多的拉伸运动。我们的目标就是强调一种常识性的拉伸运动方法，这种方法易于理解，且以最前沿的研究和专家意见为基础。

虽然我们进行的拉伸运动可能不够多，但是瑜伽等运动的受欢迎程度已经将拉伸运动带到了健身运动的最前沿。此外，教练、私人教练和运动专家已经加大力度，使得运动员、客户和学员将拉伸运动列为其整体训练计划的重要组成部分，这通常会使得训练效果得到显著提升，而且还能防止受伤。甚至更理想的情况是，越来越多的人认为进行拉伸运动也有最佳时间、最佳方式和最佳方法。最终，在人们的训练模式中，拉伸运动变成和其他健身运动一样重要的健身版块。

基于这一点，我认为是时候出版本书第2版了。我有许多新的拉伸动作想要与大家分享，而且我的拉伸运动系统自第1版后已经变得更加精炼。此外，我还会扩展篇幅来囊括更多涉及身体多部位的拉伸动作，这些动作的灵感来自于瑜伽动作，现在也很受欢迎。另外还有许多多维动态拉伸动作，它们是体育健身和训练的理想选择。第1版中读者喜欢的动作在这一新版本中也得以保留，不过这些动作经过更新、扩展和改造之后效果会更加显著。

我在第2章中介绍的三步拉伸运动系统值得一读，因为这一内容展示了一种独特而又简单的拉伸方法，既可以提高柔韧性和灵活性，而且还可以提供切切实实看得见、感觉得到的力量，根据这种方法练习，可真正从中获益。

熟练掌握了三步系统之后，就可以通过书中的175项个体拉伸动作（数量几乎是第1版中的两倍）来帮助自己确定最需要拉伸的身体部位。我将身体划分为多个部位，这样就易于找到肌肉群或者拉伸位置，而且也易于理解其中的好处。在其他的章节中我还介绍了关于多部位（来自瑜伽的灵感）拉伸动作和运动灵活性拉伸动作，这些动作中同时包括了多个肌肉群，而且通常比其他拉伸动作更为先进。有如此多的个人拉伸动作可供选择，再加上三步拉伸系统，您就可以掌握比以往任何时候都要多的信息，这样就可以通过多种方式有效地拉伸身体。

如果想要练习更多的组合动作，本书第Ⅲ部分中的23个拉伸动作组合可以让您随时随地轻松地进行拉伸运动锻炼。健身计划的组织方式应该是让您更快速更轻松地进行拉伸运动锻炼。运动组合为您提供了数十种运动的正确表现和恢复拉伸动作。特定拉伸组合动作可以使您专注于身体的某个部位，或者是为某个特定目标进行拉伸运动。所有动作组合都使用了本书第Ⅱ部分中的拉伸动作。每一种动作组合都提供了一个拉伸运动缩略图和页码索引，这样在进行其中一种动作组合时，还可以根据需要查找组合里的其他拉伸动作。

建议您以最适合自己生活的方式使用本书。如果白天没有太多时间的话，每天都可以从书中选择任意一项动作，并尽自己所能来完成。有些拉伸动作只需几秒的时间，却仍然可以产生非常好的效果。如果时间较为充足，则可以探索本书后面部分中的动作，这些动作的目的是实现更为具体的效果。无论是努力提高整体的健身状况或运动效果，还是仅仅是寻找一种较为有效的拉伸方式，本书都可以提供减少肌肉紧张度的适当工具，增加力量，润滑关节，使身心得到放松，让您更易于拿到东西或弯曲身体，改进您的姿势，增强身体素质，同时让自己在站立时显得更挺拔一些。

我一直都很喜欢拉伸运动，无论是在做什么动作，都可以释放压力，提高柔韧性，从艰苦的训练课程中恢复，或者只是更容易度过一整天的时间。当无法定期进行拉伸运动时，我就会留意自己的感觉、行动和身体状况。然后，在定期拉伸动作重回正轨之时，我就会惊讶于拉伸动作所带来的不同。随着年龄的增长，我还发现拉伸动作真正有助于保持柔软、强壮，同时还可以保持精力充沛。

本书旨在将拉伸运动舒适、快速且轻松地纳入您的训练计划或运动成绩体系，以及您的日常生活中。在第2版中将最佳拉伸动作和最佳动作组合合并成一个实用的系统，这将会改变您对拉伸动作真正意义的理解。



# 致 谢

任何图书的作者通常都会获得最多的荣誉。不过，曾编写过图书的每一个人都会告诉您，给一本书带来生命力需要整个团队。我实在无法完全表达自己对这些人的感激之情，但是我心里一直是充满感恩的。

首先，我永远要首先感谢上帝带给我们的祝福。

而且还要感谢以下人员：

Human Kinetics的全体工作人员，尤其是贾斯丁·克鲁格（Justin Klug）和卡拉·齐赫（Carla Zych），他们为我的写作思路指引了方向，在我超过截止时间时仍然很有耐心，而且在编辑本书时表现得非常出色。

菲尔·阿尼（Phil Arney），我的合作伙伴，也是我的朋友，他完成了每一项拉伸动作，提供了每一项动作的反馈，而且帮助我编写（以及重写）了许多的训练指南。他一如既往地鼓励我，支持我，并专注于我可能忽略的任何细节。没有他的参与和支持，本书就永远不可能完成。

朱尔·阿尼（Julz Arney）和朱莉·拉方德（Julie LaFond）也是我的合作伙伴和朋友，他们为本书的第1版提供了大量最初的反馈，指明了方向，而且他们的卓越贡献在第2版中仍然起着非常重要的作用。

本·鲁宾（Ben Rubin）是医学博士，据我所知也是最富有才华的医生、外科医生和健康专家，这些年来帮助我解决了多种扭伤、疼痛和损伤，而且还提供了世界一流的建议和锻炼信息，对我的帮助实在无法估量。

乔尔·马克斯（Joel Mackes）、费尔南达·洛卡（Fernanda Rocha）、玛利亚·汉密尔顿（Maria Hamilton）和阿德里·吉尔里（Audri Geary）是本书的图片模特，他们展现了自己性感的面部、身体，而且全身心投入到这一项目中，使得每一项拉伸动作看起来简直不可思议。

勒妮·伍尔乌（Renee Woolver）和詹尼斯·麦克达菲（Janis McDuffie），她们专业的护发和化妆工作增强了模特们的自然美。

斯蒂夫·赖安（Steve Ryan）是摄影师，他再次展示了自己杰出的才华和见解，从而确保书中的每一张照片看起来清晰而美观。