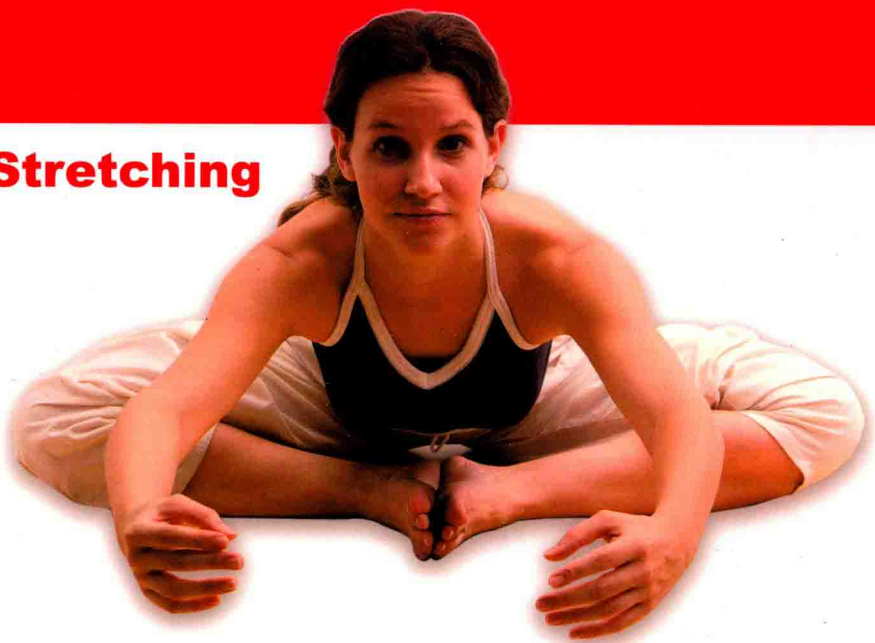


雕刻好身材

拉伸训练

【西】埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥 (Estefanía Martínez Nussio) 著
罗苑晴 译

Stretching



711幅全彩高清图片，超详细分步骤图解身体各部位拉伸动作

- 日常生活场景，随时随地做拉伸
晨起唤醒、看电视时、办公室、街道公园、旅行途中
- 系统的拉伸训练表
从易到难，人人都可以开始练



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

— 雕刻好身材 —

拉伸训练

【西】埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥 (Estefanía Martínez Nussio) 著
罗苑晴 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

雕刻好身材. 拉伸训练 / (西) 埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥著; 罗苑晴译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.5

ISBN 978-7-115-44284-0

I. ①雕… II. ①埃… ②罗… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第055086号

版权声明

原书名: STRETCHING

版面设计: Arial y equipo editorial LIBSA

照片与资料: Antonio Beas y archivo LIBSA

© Editorial LIBSA. Madrid.

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.

版权所有。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影音和录制)以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使

免责声明

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, 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

本书通过 700 余幅全彩高清图片, 详细图解了身体各部位的拉伸动作——从面部、颈部、肩部, 到膝盖、小腿和脚踝, 并介绍了在晨起唤醒、看电视、办公室、街道公园、旅行途中等常见场景下的拉伸运动。此外, 书中还附有拉伸训练计划表, 从易到难, 每一位练习者都可以找到适合自己的拉伸训练。

◆ 著 [西] 埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥
(Estefanía Martínez Nussio)

译 罗苑晴

责任编辑 裴倩

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 11.75 2017年5月第1版

字数: 265千字 2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0252号

定价: 49.80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

目录

时刻保持健康体态.....	7
什么是拉伸	8
拉伸的好处	10
如何拉伸	12
身体柔韧性的评估测试	13
低难度拉伸	14
进阶版拉伸	14
完成拉伸的实用小贴士	15
体外因素	15
热身运动	16
呼吸	21
健康饮食	24
膳食黄金准则	25
实训指南.....	27
初探人体构造基本知识	28
什么是肌肉	28
让我们开始学习拉伸	29
面部肌肉运动	31
颈部和颈椎运动	39
颈部运动	39
颈椎运动	44
背部运动	48



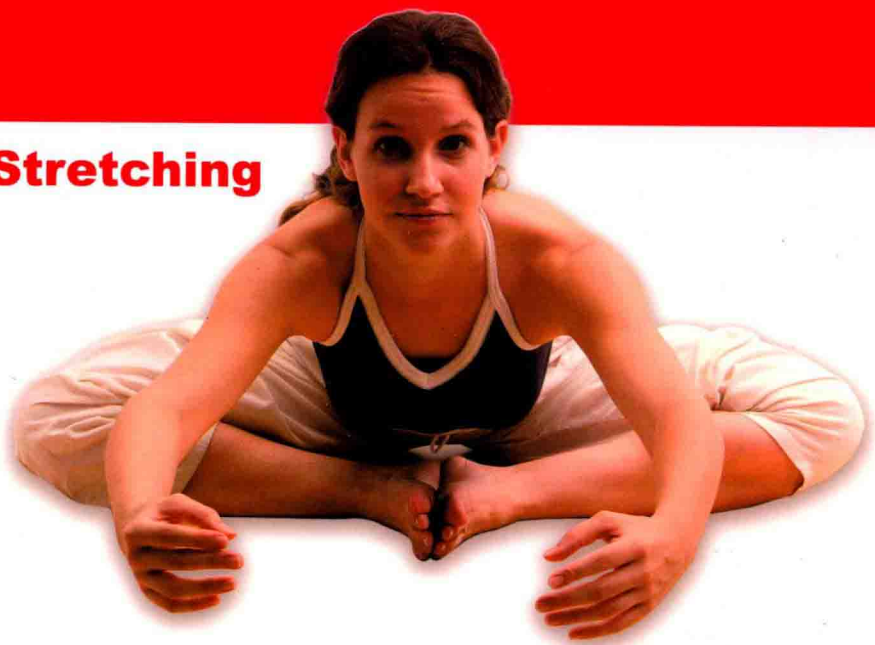
肩部和腰部运动	53
肩部运动	53
腰部运动	58
上臂、前臂和肘部运动	63
手腕、手掌和手指运动	68
脊柱和胸部运动	77
脊柱运动	77
胸部运动	83
腰椎和腹部运动	86
腰椎运动	86
腹部运动	91
胯部、大腿和骨盆运动	95
胯部运动	95
大腿和骨盆运动	99
臀部运动	106
膝盖运动	109
小腿、脚踝和脚部运动	113
小腿运动	114
脚踝运动	119
脚部和脚趾运动	126
针对性的拉伸运动.....	131
针对50岁以上人士的拉伸运动	132
对抗压力的拉伸运动	139
颈部练习	140
手臂练习	141
肩膀练习	141
肩膀和手臂的练习	141
腿部练习	142
日常生活中的拉伸运动.....	146
用拉伸运动开启新的一天	148
办公室或教室内的拉伸运动	152
旅途中的拉伸运动	164
街道上或公园里的拉伸运动	174
看电视时的拉伸运动	180
简要回顾.....	182
低难度拉伸运动表	183
中难度拉伸运动表	184
高难度拉伸运动表	186

雕刻好身材

拉伸训练

【西】埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥 (Estefania Martínez Nussio) 著
罗苑晴 译

Stretching



711幅全彩高清图片，超详细分步骤图解身体各部位拉伸动作

- 日常生活场景，随时随地做拉伸
晨起唤醒、看电视时、办公室、街道公园、旅行途中
- 系统的拉伸训练表
从易到难，人人都可以开始练



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

— 雕刻好身材 —

拉伸训练

【西】埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥 (Estefania Martinez Nussio) 著
罗苑晴 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

雕刻好身材. 拉伸训练 / (西) 埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥著; 罗苑晴译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-115-44284-0

I. ①雕… II. ①埃… ②罗… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第055086号

版权声明

原书名: STRETCHING

版面设计: Arial y equipo editorial LIBSA

照片与资料: Antonio Beas y archivo LIBSA

© Editorial LIBSA. Madrid.

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.

版权所有。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影音和录制）以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

免责声明

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，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

本书通过 700 余幅全彩高清图片，详细图解了身体各部位的拉伸动作——从面部、颈部、肩部，到膝盖、小腿和脚踝，并介绍了在晨起唤醒、看电视、办公室、街道公园、旅行途中等常见场景下的拉伸运动。此外，书中还附有拉伸训练计划表，从易到难，每一位练习者都可以找到适合自己的拉伸训练。

-
- ◆ 著 [西] 埃斯特法尼亚·马丁内斯·努西奥
(Estefanía Martínez Nussio)
译 罗苑晴
责任编辑 裴倩
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 11.75 2017年5月第1版
字数: 265千字 2017年5月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-0252 号
-

定价: 49.80 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

目录

时刻保持健康体态	7
什么是拉伸	8
拉伸的好处	10
如何拉伸	12
身体柔韧性的评估测试	13
低难度拉伸	14
进阶版拉伸	14
完成拉伸的实用小贴士	15
体外因素	15
热身运动	16
呼吸	21
健康饮食	24
膳食黄金准则	25
实训指南	27
初探人体构造基本知识	28
什么是肌肉	28
让我们开始学习拉伸	29
面部肌肉运动	31
颈部和颈椎运动	39
颈部运动	39
颈椎运动	44
背部运动	48



肩部和腰部运动	53
肩部运动	53
腰部运动	58
上臂、前臂和肘部运动	63
手腕、手掌和手指运动	68
脊柱和胸部运动	77
脊柱运动	77
胸部运动	83
腰椎和腹部运动	86
腰椎运动	86
腹部运动	91
胯部、大腿和骨盆运动	95
胯部运动	95
大腿和骨盆运动	99
臀部运动	106
膝盖运动	109
小腿、脚踝和脚部运动	113
小腿运动	114
脚踝运动	119
脚部和脚趾运动	126
针对性的拉伸运动	131
针对50岁以上人士的拉伸运动	132
对抗压力的拉伸运动	139
颈部练习	140
手臂练习	141
肩膀练习	141
肩膀和手臂的练习	141
腿部练习	142
日常生活中的拉伸运动	146
用拉伸运动开启新的一天	148
办公室或教室内的拉伸运动	152
旅途中的拉伸运动	164
街道上或公园里的拉伸运动	174
看电视时的拉伸运动	180
简要回顾	182
低难度拉伸运动表	183
中难度拉伸运动表	184
高难度拉伸运动表	186

时刻保持健康体态



什么是拉伸

拉伸被认为是锻炼肌肉柔韧性的新方式，这种方式简单而有效，且能避免骨折的风险。换一种说法，拉伸是采取自然的方式伸展肌肉、分离各肌肉群间肌肉和锻炼各部位肌肉的练习。

人们习以为常地认为，只有运动员在训练前后才需要进行热身和柔韧性练习。其实对于运动员和体育运动爱好者来说，这些运动都是十分必要的，因为这可以让他们在年老时依然能保持身体的柔韧性。在提高身体耐力和力量的运动中，身体能量会得到集中和疏通。但我们不应忘了，要保持身体的敏捷和健康，力量、状态和柔韧性都是十分重要的因素。

新型的拉伸已经替代了传统的拉拽运动（粗暴的拉伸运动），后者在实际操作中并没有什么明显的效果，有时候还会造成肌肉损伤。“拉伸”一词的意思是：在10至30秒的时间内让肌肉保持在一个伸展的状态。

我们需要知道的是，传统的拉伸要求将一个运动做到极限，然后快速恢复到动作起点，这实际上是一种过时并且错误的训练方式。这种训练不仅没有拉伸运动有效，而且还可能会导致身体损伤。所以，千万不要再做过时的拉伸运动了！在本书中，我们通过详细的文字介绍和丰富的图解说明，为大家介绍拉伸运动。如果你能够每天坚持规律地做这些运动，你的肌肉柔韧性会在没有任何身体损伤风险的情况下，不断得到提高。



近几年，拉伸受到了理疗师们的推荐，并被广泛运用到理疗实践中。同时，一些体育运动的教练、音乐会或杂技表演的演员也会进行拉伸运动，来拉伸肌肉和缓解紧张的状态。学习拉伸十分容易，它可以在没有任何辅助道具的情况下开展，适用于各年龄段的人，包括年轻人、老年人。运动量很小的人、体育运动爱好者、专业运动员甚至是怀孕的女性也都可以进行拉伸训练。



有些拉伸运动可以双人共同完成，还有一些需要辅助道具（如健身球、哑铃、椅子或者支撑架）才能完成。但对于每组肌肉群来说，我们都可以找到不需要任何辅助道具的拉伸运动，甚至可以在露天环境下进行，或者完成日常生活任务的情况下同时轻松进行。

在任一体育训练中，不论是训练前的热身阶段还是训练的最后阶段，拉伸都应作为放松肌肉的练习成为训练的一项内容。拉伸运动因其柔软性和协调性，还可以有效地实现心灵的放松。

拉伸运动独一无二的特点，在于它能够有效地保护身体，使身体免受损伤。肌肉收缩与肌肉萎缩之间存在着不可否认的关系。如果按照紧绷——放松——紧绷的原则来进行，那么遭受身体损伤的风险（如肌肉撕裂、肌肉肿胀、肌腱肿胀等）会大大降低。

如今，人们还发现拉伸运动能够防止因日常久坐不起或肢体被敷石膏而导致的肌肉退化和萎缩。总而言之，拉伸通过伸展、放松和呼吸的方式来保持身体和心灵的和谐状态，是一项有效缓解生活压力、必不可少的运动。在这个压力重重的时代，我们可以通过对肌肉进行收紧和放松的交替练习来对抗压力。

规律地做适度的运动是增强体质、保持健康的简单方式之一。

拉伸运动能够使因心血管疾病导致的死亡率降低50%左右。也就是说，排除其他风险因素，一个久坐人士遭受心血管意外疾病的概率，是身体处于灵活状态的人的两倍。

拉伸的好处



简而言之，拉伸已经是任何体育运动准备阶段的基础，是近年来被提及最多的一项身体练习。拉伸的发源地在美国，随后因其良好的效果在北美迅速流行起来。据记载，古希腊人已经开展相对简单的伸展运动，同时还对如今我们所说的“拉伸运动”的相关技巧进行研究。一个有趣的数据显示，在泰国，我们可以找到大量在2000年前完成的雕塑，它们展现了不同的拉伸姿势。这样的雕塑在古代中国也有不少。在印度瑜伽哲学体系中，我们同样可以找到类似的姿势。

重返至当下，通过一系列简单且相对轻松的肢体活动，拉伸运动可以帮助我们保持肌肉柔韧性，在有效避免身体受伤的前提下不断改善体质。拉伸运动不仅能够达到身体肌肉的完

全放松，同时还能通过伸展肌肉层来增强肌肉的耐力和提高身体的柔韧性。虽然拉伸运动的操作技巧易于掌握，但每项练习都应遵照相应的指导一步步进行，而本书即可为读者提供这样的指导。如果没有采取正确的方式进行拉伸，很有可能会给肌肉带来额外的负担。

在做拉伸运动时，我们不应该把动作做到极限，因为我们不需要不断挑战身体伸展的最大程度。我们应该将身体处于放松状态并有规律地进行拉伸，因为拉伸的目的就是通过“拆分”肌肉来提高运动效率。最重要的是，拉伸运动在无需耗费很大力气的前提下，就能让你感觉状态良好。

本书为你推荐的拉伸运动将会给你的身体带来一连串的好处。

- 通过减轻思想对行为的控制来缓解肌肉的紧张，并对放松身体有良好的促进作用。
- 通过伸展肌肉，持续提高身体的柔韧性和敏捷度。
- 在进行柔韧性训练时，应该把锻炼身体所有肌肉群的运动包括在内。如果你进行某项专门的体育锻炼，那么应当针对该运动经常被用到的肌肉做一些拉伸，如网球运动中的手臂和足球运动的腿部。
- 提高运动协调性和运动效率。

- 提高关节和肌肉的活动能力。
- 有助于开展其他体育运动，将身体损伤风险降至最低程度。
- 缓解肌肉疼痛。
- 提高身心的舒适程度。
- 拉伸运动是一项让你保持身体健康的快乐的运动方式，它能够让你的身体处于更加和谐和敏捷的状态，给你的日常生活带来积极的影响。

上述列出的是针对肌肉系统、肌腱系统和神经系统而言的好处。与此同时，临床证明，拉伸运动可在以下几个方面给关节带来好处。

- 缓解退行性疾病。
- 提高关节的润滑度。
- 保持关节的年轻度。

拉伸运动的以下几个作用对心脏循环系统和呼吸系统有益。

- 减少动脉压力。
- 促进血液循环。
- 提高呼吸效率。
- 提高肺活量。



任何一个年龄段的人都应该伸展身体，保持身体柔韧性和健康状态。因此，本书介绍的练习适用于以下的人群。

- 希望通过肌肉伸展和关节运动来提高身体柔韧性的人。
- 身体姿态上有轻微问题的人，有些情况是由肌肉量不足造成的。
- 想要摆脱久坐习惯，或者刚开始进行运动并在不久之后计划开展体育锻炼的人。拉伸运动可以让我们身体处于放松状态，为体育锻炼做好准备。
- 希望通过让人平静和愉悦的练习来改善身心状态的人。
- 处于高压状态的人。
- 想要通过提高身体柔韧性来提高运动表现，避免肌肉和关节损伤的运动员。

需要注意的是，这些拉伸运动应该遵照科学的顺序开展。因此，拉伸运动应该按照颈椎、脊背、臀部、腿部肌肉、手臂到胸部的顺序进行。

我们必须按照这样的顺序进行拉伸，因为身体的任何一块肌肉都不能通过完全孤立的方式进行拉伸练习。

如何拉伸

首先，我们应该认识和了解身体肌肉处于何种伸展状态才是合理的。需要记住的是，在拉伸时我们不要尝试让身体拉扯到疼痛的极限，而是要放松肌肉，再将其以一种放松的方式将肌肉持续伸展几秒，就像我们平常自然地伸懒腰一样。在没有疼痛的前提下保持拉伸运动的合理伸展程度，我们要学会理解和体会身体自己做出的回应。拉伸的活动需要流畅而缓慢，动作中的停顿可以帮助我们去感受身体，看自己是否还可以再伸展多一点。

做拉伸运动时，推荐你遵循以下几点建议。

- 将身体拉伸至可感受到轻度紧绷的程度，然后保持这个姿势 10 至 30 秒，过程中应该放松身体，不要过度拉扯肌肉。此时，紧绷的感觉会在这段时间内逐渐减少。如果紧绷感没有减少，甚至不减反增，那么就需要放松自己，并把姿势恢复到自己感觉舒适的位置上。
- 一点一点地移动身体，逐渐伸展拉伸部位至感觉紧绷感的位置，并保持这个姿势 10 至 30 秒。紧绷感会再次逐渐减少。
- 记住要时刻保持放松！
- 在进行拉伸运动的时候，呼吸应该保持缓慢而有节奏：在移动身体的时候，鼻子吸气；在放松肌肉的时候，嘴巴呼气。呼吸应该缓慢而自然，但同时要保持身体一定的紧绷感。千万不要屏住呼吸。在运动结束放松身体时，深深地吸一口气。
- 坚持每天拉伸。如果对于你来说，这样执行不太可能，那么每周选择 2 至 3 天来做拉伸。
- 不要忘了，保持放松的心情和积极的心态对于拉伸运动来说是十分重要的。

柔性练习分为 3 个阶段。

- 第一阶段：这是伸展肌肉、肌腱和韧带的阶段。每个动作都应该做到位，保持缓慢的速度进行，千万不要以快速而粗暴的方式开展拉伸运动。
- 第二阶段：肌肉在经过第一阶段的活动后已经“发热”。这一阶段是缓慢地保持姿势，不要将肌肉拉伸至自己的极限，然后缓慢地移动身体至自己能承受的极限位置，但不要在这个位置上停留。
- 第三阶段：可以以更快的速度做上述的静力保持动作，过程中应该保证动作的质量。

