

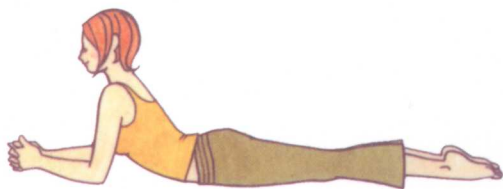
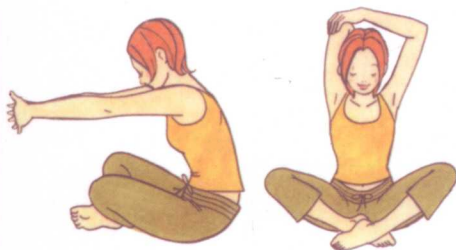


消除疼痛！

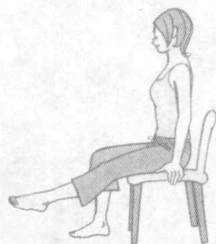
关节决定健康

重返青春的关节伸展

(日) 野口克彦 著
刘晓静 译

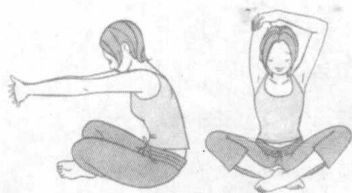


消除疼痛！

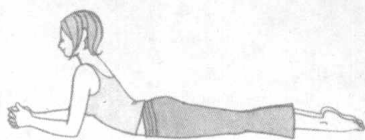


关节决定健康

重返青春的关节伸展



(日) 野口克彦 著
刘晓静 译



中国书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

关节决定健康/(日)野口克彦著;刘晓静译.-北京:

中国画报出版社,2007.8

ISBN 978-7-80220-174-3

I. 关… II. ①野…②刘… III. 关节-健身运动-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第115598号

TITLE: : [痛み解消! 関節若返りストレッチ]

BY: 「野口克彦」

Copyright © Katsuhiko Noguchi 2005 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IE-NO-HIKARI ASSOCIATION.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IE-NO-HIKARI ASSOCIATION.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-2654



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 孙磊

封面设计: 孙磊

关节决定健康

出版人: 田辉

著者: 野口克彦

翻译: 刘晓静

责任编辑: 刘金芬

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

网址: www.zghbcbs.com

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 新华书店

开本: 880mmX1230mm 1/32

印张: 3.5

字数: 15千字

版次: 2008年01月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80220-174-3

定价: 15.00元

前言

对于我们人类来说，“重返青春”可谓是一个经久不衰的永恒话题。无论是谁都梦想着自己能够在生活中“活力长存、青春永驻”。

诚如大家所说，“肌肤回复年轻”、“返老还童”、永葆青春的外在美也非常重要。

然而，在这其中我们最应该重视的，其实是身体功能的活力保持。只有身体各部位都拥有旺盛的青春活力，我们才能更好地经营个人的舒适生活。

近年来，科学和技术的飞速发展使我们的生活变得更加便捷、丰富；而另一方面，也使我们养成了“缺乏运动”等种种不良的生活习惯。

运动不足不仅会导致身体机能的下降和老化，还会带来各种意想不到的健康问题。

例如，运动不足引起的肌肉乏力、柔韧性低下等问题将会限制关节可能活动的范围，甚至诱发肩膀酸痛、膝盖、腰部疼痛等关节病症。

正因如此，可以说消除关节疼痛的第一步就是促使身体机能、特别是关节功能重返青春。

也许有人会说：“我都年纪一大把了，就算坚持运动也不会太见成效了吧？”这种观念是绝对错误的。

与人的年龄无关，只要进行适当的运动，就能增强肌肉的力量，提高身体的柔韧性，自然可以消除肩膀酸痛、膝盖及腰部疼痛等健康问题。

大家不应该把肩膀、膝盖以及腰部产生的疼痛归结于年龄问题，如果坚持不懈地进行“重返青春的关节伸展运动”，相信我们每个人都能够朝气蓬勃、充满青春活力地度过每一天！

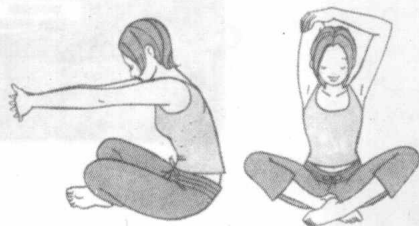
2005年8月

野口克彦

野口克彦



1969年出生于日本埼玉县。在对初中田径部保健课程和市民长跑运动进行指导的同时，还积极地进行着以预防和改善肩部酸疼、腰疼、关节疼痛为目的的保健讲座。体育学硕士、[财团]日本体育协会注册体育指导员（运动课程编排）、[财团]日本威尔奈斯协会注册运动教练（第21届）、日本红十字会急救法急救员、足部胶带疗法研究协会注册训练员、获得NSCA认证的CSCS。



目录

前言..... |

第 1 章

关节可以重返青春吗？

令关节重返青春的关键——刺激肌肉！2

伸展肌肉能使关节重返青春的原因是什么？4

开始进行关节伸展运动之前的爱心提示.....6

基本伸展运动

- ① 仰面朝上的背部伸展练习·····10
- ② 仰面朝上的单膝环抱练习·····11
- ③ 仰面朝上的腰部扭转练习·····12
- ④ 俯卧的腰部伸展练习·····13
- ⑤ 坐式分腿练习·····14
- ⑥ 坐式前弓练习·····16
- ⑦ 坐式单侧伸展练习·····18
- ⑧ 坐式扩胸练习·····19
- ⑨ 坐式肘部弯曲练习·····20
- ⑩ 坐式小腿伸展练习·····21
- ⑪ 坐式脚心相对练习·····22
- ⑫ 坐式手腕伸展练习·····24
- ⑬ 坐式脚心伸展练习·····26

利用毛巾促进关节活力的伸展运动

巧妙利用毛巾“减负”28

肩部伸展运动

- ① 仰面朝上的肩部伸展练习30
- ② 使用毛巾的摆臂练习31
- ③ 使用毛巾的提拉练习32
- ④ 背部上下拉伸练习33
- ⑤ 使用毛巾的后向悬垂练习34

肘部伸展运动

- ① 使用毛巾的反手提拉练习36
- ② 使用毛巾的正手提拉练习37

手腕、手指伸展运动

拧毛巾练习38

腰部伸展运动

- ① 大腿内侧拉伸练习40
- ② 扭胯练习41
- ③ 背部伸展练习42
- ④ 背部侧向伸展练习43
- ⑤ 合掌扭身练习44

髋关节伸展运动

- ① 仰面平躺的腿部扭转练习·····45
- ② 俯身平躺的腿部扭转练习·····46
- ③ 仰面平躺的夹紧毛巾练习·····48

膝盖伸展运动

- ① 大腿前伸练习·····49
- ② 使用毛巾的腿部上举练习·····50

脚腕伸展运动

- ① 小腿拉伸练习·····51
- ② 下垫毛巾的脚跟起落练习·····52

脚趾伸展运动

- ① 脚趾夹紧毛巾上提练习·····53
- ② 推搓毛巾练习·····54

第 4 章

通过坐姿回复关节活力的伸展运动

- 腰部或双膝不稳者的首选练习·····56

颈部伸展运动

- ① 颈部伸展练习·····58
- ② 颈部放松练习·····59

肩部伸展运动

- ① 压肩练习.....60
- ② 扩肩练习.....62
- ③ 肩部回转练习.....64

肘部伸展运动

- ① 双手合掌/双手伸拉练习..... 66
- ② 使用椅子的前压练习.....68

肘部/手腕伸展运动

- 使用椅子的反压练习.....70

腰部伸展运动

- ① 弯腰压腿练习.....72
- ② 臀部伸展练习.....73
- ③ 骨盆舒展练习.....74
- ④ 腰部伸展练习.....76
- ⑤ 盘腿转身练习.....77

髋关节伸展运动

- ① 翘腿提臀练习.....78
- ② 侧腿提臀练习.....79
- ③ 脚腕弯转练习.....80

膝盖伸展运动

- ① 大腿伸展练习.....82
- ② 腿部提拉练习.....83

脚腕伸展运动

- ① 脚腕屈伸/回转练习·····84
- ② 脚尖/脚跟上翘练习·····85
- ③ 脚尖/脚跟点地练习·····86
- ④ 小腿伸展练习·····88

第5章

增强肌肉力量的简易伸展练习

舒展筋骨运动是预防疼痛的最佳对策·····90

肩部锻炼

- ① 外旋练习·····92
- ② 哑铃练习·····93

腰部锻炼

- ① 使用浴巾的腰腹练习·····94
- ② 腰部挺起练习·····95

髋关节锻炼

- ① 双腿交叉练习·····96
- ② 向上屈膝练习·····98

膝盖锻炼

- ① 单膝上举练习·····99
- ② 落座练习·····100

第

1

章

关节可以

重返青春吗？

令关节重返青春的关键—— 刺激肌肉！

首先，向大家简单地解释一下人体的“关节”。

在骨头与骨头相连接的部分覆盖着像橡胶一样的物质，其中注满了叫做“关节液”的润滑油；在外侧还有筋和韧带等“零部件”支持着整个关节，使手腕和脚腕等能够灵活、自由地来回活动。

根据身体部位的差异，关节的活动方式也各不相同。例如人的肘部关节，如同大门的合叶一般，仅能朝向一侧转动；而肩部的关节则可以进行360度的全方位回转。

我们日常生活中可以随意地行走、下蹲、伸懒腰，之所以能够自如地活动双手、双脚、腰部等身体的各个部位，其实全部都要归功于关节的作用。因此，关节可以称得上是人体中最辛苦的“劳动模范”。

然而，正因为关节使用的频繁性，随着年龄的增加，关节的柔韧性会不断地衰退，从而加速人体的衰老。而关节一旦老化，脚腕、膝盖等部位的活动也会受到限制，因此很容易出现跌倒、受伤等情况。这也正是本书引导大家保持关节青春活力的必要性所在。

所谓的“关节重返青春”，与我们常说的“保持肌肤活力”或者“返老还童”等外在形象的年轻在含义上稍有不同。

这里所说的“重返青春”，指的是提高身体各部位关节的“灵活性”。简单说来，就是扩大四肢能够伸展的活动范围。例如，“过去够不到的柜子顶部，现在可以伸手够到了”，这就是肩部关节灵活性提高的具体表现。

本书将向您介绍大量帮助人体提高关节灵活性、扩大四肢活动范围的保健练习。

伸展肌肉能使关节重返青春的原因是什么？

大家也许都听说过“stretch”这个词吧。

所谓的“stretch”是指“伸展”的意思。

本书《重返青春的关节伸展运动》中所使用的“伸展”其实并不是真正地伸展关节，而是伸展与关节有关的肌肉。

我们不妨回想一下自己每天的日常生活。从清晨早起工作、晚上睡觉……大家的身体都进行着怎样的运动呢？

如果我们冷静地检查一下的话，就会发现身体的运动几乎都是遵循着同一个模式在进行着。

就算每天都忙忙碌碌，但是大多数情况下，大家活动身体的方式有着惊人的相似。因此，这让我们每天都要使用的肌肉受到了极大的局限。

正因如此，往往容易产生肌肉自身不断萎缩的状态。

肌肉是附着于骨骼上的，因此肌肉的萎缩会对该肌肉所支持的关节活动带来极大的影响，这也正是导致“关节痛”的一大病因。

换句话说，“重返青春的关节伸展运动”就是以伸展平时因使用过度而不断萎缩的肌肉为主要目的而进行的“身体保健锻炼”。

不仅如此，这些运动对那些平时不用而失去弹性的肌肉也能起到良好的锻炼作用。正可谓是一举两得的好方法！