



泡沫轴

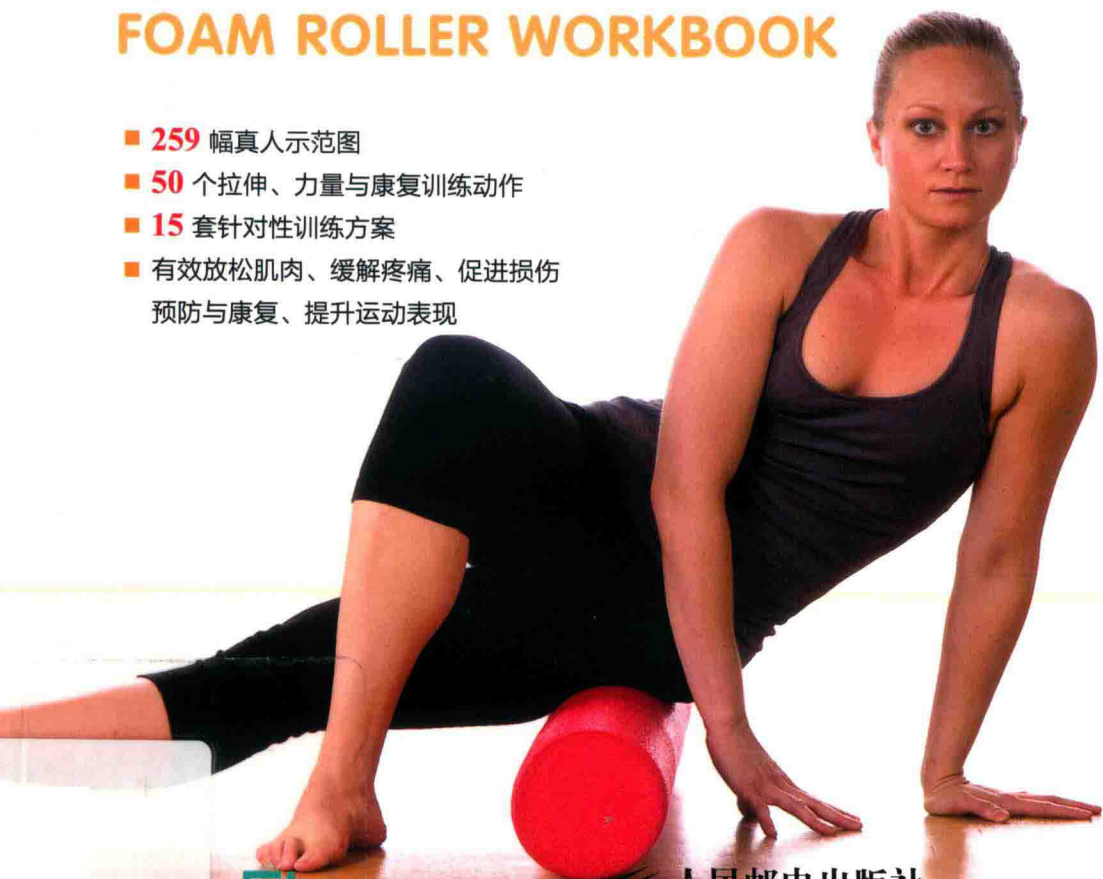
训练指南

[美] 卡尔·克诺夫 著
(Karl Knopf)

李汶璟 译

FOAM ROLLER WORKBOOK

- 259 幅真人示范图
- 50 个拉伸、力量与康复训练动作
- 15 套针对性训练方案
- 有效放松肌肉、缓解疼痛、促进损伤预防与康复、提升运动表现



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

FOAM ROLLER WORKBOOK

泡沫轴训练指南

[美] 卡尔·克诺夫 (Karl Knopf) 著

李汶璟 译



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

泡沫轴训练指南 / (美) 卡尔·克诺夫
(Karl Knopf) 著; 李汶璟 译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019.5

ISBN 978-7-115-49541-9

I. ①泡… II. ①卡… ②李… III. ①身体训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227877号

版权声明

FOAM ROLLER WORKBOOK

Copyright © 2011 by Karl Knopf

All rights reserved.

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

本书首先介绍了泡沫轴的作用原理和选择方法,并讲解了设计泡沫轴训练方案的方法。接着,本书提供了针对不同运动专项、不同功能强化目标的15个训练方案。此外,本书通过259幅真人示范图,分步骤详解了坐姿训练、卧姿训练、跪姿训练、站姿训练和按摩等50个训练动作的执行步骤和动作要点。不论是何种训练水平的锻炼者,都可通过学习本书有效强化肌肉力量,促进运动损伤的预防、疼痛缓解和安全康复过程,提升身体素质,获得良好运动表现。

-
- ◆ 著 [美] 卡尔·克诺夫 (Karl Knopf)
 - 译 李汶璟
 - 责任编辑 刘蕊
 - 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>
 - 北京市艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 6.5 2019年5月第1版
 - 字数: 115千字 2019年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-6289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: 京东工商广登字 20170147号

目录

第一部分 入门指南

泡沫轴：“灵丹妙药”

为什么使用泡沫轴

选择泡沫轴

开始之前

第二部分 方案

怎样使用这本书

一般素质训练

正确姿势

腘绳肌的柔韧性

肩部的柔韧性

棒球/垒球

篮球

拳击/综合格斗

自行车

橄榄球/英式橄榄球

高尔夫

跑步/慢跑/远足

赛艇/皮划艇

滑雪：滑降/越野

游泳/冲浪

网球/回力网球

第三部分 训练

坐姿系列

骨盆倾斜

踝序列

卧姿系列

仰卧适应性训练

5	仰卧稳定性训练——手臂	53
6	仰卧稳定性训练——腿	54
7	仰卧稳定性训练——组合	55
9	仰卧踏步	56
10	仰卧骨盆抬起	57
	骨盆抬起踏步	58
15	仰卧推腿	59
16	仰卧I字、Y字和T字	60
19	仰卧卧推	61
21	仰卧飞鸟	62
23	俯卧反向飞鸟	63
24	俯卧撑	64
26	平板到屈臀直腿	65
28	脊柱伸展	66
30	侧向打招呼式	67
32	跪姿系列	
34	猫式	68
36	指针系列	69
38	屈髋肌群拉伸	70
40	跪立	71
42	腕部拉伸	72
44	站姿系列	
46	泡沫轴下蹲	73
	泡沫轴站立	74
49	站立滑动	75
	站立浅蹲	76
	站立拾球	77
50	走钢丝式	78
51	摇晃滚动	79
52	单腿平衡	80

剑士式	81	大腿内侧按摩	92
前平举	82	小腿按摩	93
侧平举	83	腘绳肌按摩	94
滑雪式	84	足弓摆动	95
混合滑雪式	85	上背部按摩	96
肩袖训练	86	前臂按摩	97
越障训练	87	背阔肌按摩	98
走钢丝挑战	88	颈部按摩	99
按摩系列			
臀部按摩	89	致谢	101
股四头肌按摩	90	关于作者	102
腓胫束按摩	91		

FOAM ROLLER WORKBOOK

泡沫轴训练指南

[美] 卡尔·克诺夫 (Karl Knopf) 著

李汶璟 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

泡沫轴训练指南 / (美) 卡尔·克诺夫
(Karl Knopf) 著; 李汶璟 译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-115-49541-9

I. ①泡… II. ①卡… ②李… III. ①身体训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227877号

版权声明

FOAM ROLLER WORKBOOK

Copyright © 2011 by Karl Knopf

All rights reserved.

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

本书首先介绍了泡沫轴的作用原理和选择方法,并讲解了设计泡沫轴训练方案的方法。接着,本书提供了针对不同运动专项、不同功能强化目标的15个训练方案。此外,本书通过259幅真人示范图,分步骤详解了坐姿训练、卧姿训练、跪姿训练、站姿训练和按摩等50个训练动作的执行步骤和动作要点。不论是何种训练水平的锻炼者,都可通过学习本书有效强化肌肉力量,促进运动损伤的预防、疼痛缓解和安全康复过程,提升身体素质,获得良好运动表现。

-
- ◆ 著 [美] 卡尔·克诺夫 (Karl Knopf)
 - 译 李汶璟
 - 责任编辑 刘蕊
 - 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>
 - 北京市艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 6.5 2019年5月第1版
 - 字数: 115千字 2019年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-6289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: 京东工商广登字 20170147号

目录

第一部分 入门指南

泡沫轴：“灵丹妙药”

为什么使用泡沫轴

选择泡沫轴

开始之前

第二部分 方案

怎样使用这本书

一般素质训练

正确姿势

腓绳肌的柔韧性

肩部的柔韧性

棒球/垒球

篮球

拳击/综合格斗

自行车

橄榄球/英式橄榄球

高尔夫

跑步/慢跑/远足

赛艇/皮划艇

滑雪：滑降/越野

游泳/冲浪

网球/回力网球

第三部分 训练

坐姿系列

骨盆倾斜

踝序列

卧姿系列

仰卧适应性训练

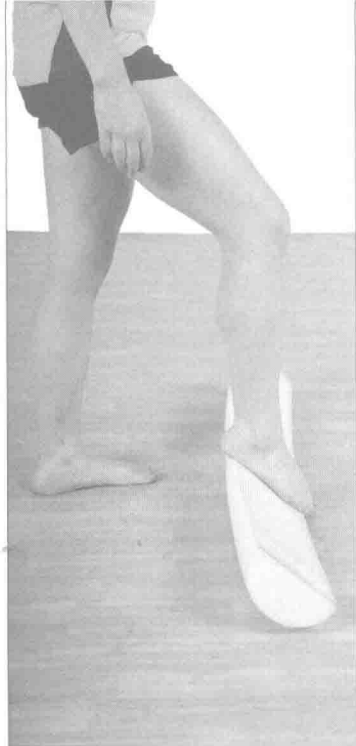
5	仰卧稳定性训练——手臂	53
6	仰卧稳定性训练——腿	54
7	仰卧稳定性训练——组合	55
9	仰卧踏步	56
10	仰卧骨盆抬起	57
	骨盆抬起踏步	58
15	仰卧推腿	59
16	仰卧I字、Y字和T字	60
19	仰卧卧推	61
21	仰卧飞鸟	62
23	俯卧反向飞鸟	63
24	俯卧撑	64
26	平板到屈臀直腿	65
28	脊柱伸展	66
30	侧向打招呼式	67
32	跪姿系列	
34	猫式	68
36	指针系列	69
38	屈髋肌群拉伸	70
40	跪立	71
42	腕部拉伸	72
44	站姿系列	
46	泡沫轴下蹲	73
	泡沫轴站立	74
49	站立滑动	75
	站立浅蹲	76
	站立拾球	77
50	走钢丝式	78
51	摇晃滚动	79
52	单腿平衡	80

剑士式	81	大腿内侧按摩	92
前平举	82	小腿按摩	93
侧平举	83	腘绳肌按摩	94
滑雪式	84	足弓摆动	95
混合滑雪式	85	上背部按摩	96
肩袖训练	86	前臂按摩	97
越障训练	87	背阔肌按摩	98
走钢丝挑战	88	颈部按摩	99
按摩系列			
臀部按摩	89	致谢	101
股四头肌按摩	90	关于作者	102
髂胫束按摩	91		

第一部分

入门指南





泡沫轴： “灵丹妙药”

泡沫轴曾经只在物理治疗环境中被使用。事实上，摩西·费尔登科瑞斯（Moshé Feldenkrais）医生被认为是在20世纪50年代末第一个将泡沫轴用于治疗（例如矫正体态，缓解肌肉紧张，恢复身体知觉）的人。

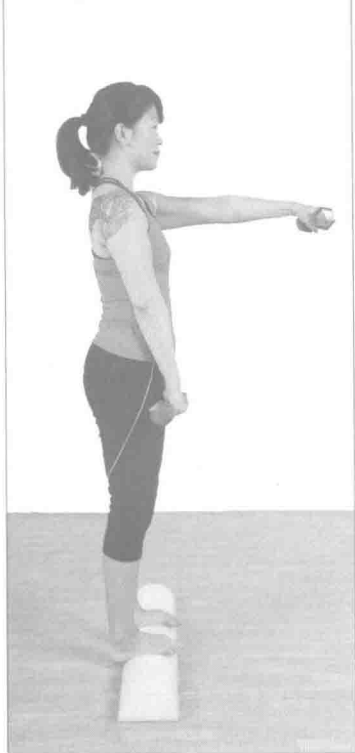
现在，泡沫轴被用于瑜伽和普拉提课程，以增强身体、放松和拉伸紧张的肌肉。它们也可以在大多数健身房的拉伸区被使用。

一些专家建议，如果不及早解决，小肌肉失衡（比如那些紧张的、有压痛的地方）会在以后造成严重的损伤或者慢性功能障碍，这可能需要昂贵的治疗。预防总是比治疗更容易、更便宜。泡沫轴是一种在增加多样性和挑战你的标准锻炼计划的同时，解决上述问题的极好的办法。

设计一套平衡的训练，包括结合了力量训练的柔韧性运动、有氧运动和放

松运动，可以减少慢性不适。泡沫轴可以松解交织的肌纤维并且帮助含氧血进入这些肌肉中，因此是放松肌肉紧张点（术语是“筋膜放松术”）极佳的工具，能够让肌肉恢复到一个更佳的状态。训练者可以在训练前进行泡沫轴训练以改善运动范围，或者在运动后利用泡沫轴放松紧张的肌肉并且减少肌肉酸痛。

泡沫轴的美丽之处在于它不贵且易于使用，并且可以被用来进行康复训练以及预防下背部疼痛和外胫夹等损伤。本书将为你提供许多练习来改善姿势、核心稳定性和柔韧性，并且锻炼动态平衡、注重放松。



为什么使用泡沫轴

人体是用一种非凡的方式设计的，如果好好维护，可在很长一段时期内有效运转。不幸的是，我们往往会误用或滥用我们的身体——比如通过日常活动或过度使用的方式。无论你是高度活跃的人还是久坐不动的人，我们都能从每天几分钟的拉伸和放松运

动中获益。一种温和的日常运动可以使关节保持润滑和敏捷——运动是润滑油。

运动科学领域的越来越多的研究表明，许多慢性健康问题都可以通过矫正运动得到积极的影响。斯坦福大学医学院的矫形外科前主任曾告诉我：“现代医学可以做许多非凡的事情，但我们离重建‘人体机器’和我们与生俱来的‘设备’还差得很远。”

如今，治疗师使用渐进式拉伸运动，并教授适当的身体力学知识作为他们常用工具的一部分来帮助患者减轻功能障碍。在专业治疗师或者私人教练的监督下有规律地、谨慎地进行恰当的医疗体操训练可用于预防损伤、减轻疼痛、恢

复身体至最佳表现水平。

你可能已经把哑铃、平衡球和弹力带纳入了锻炼计划。泡沫轴是另一个能给你的锻炼带来兴奋和挑战的工具。泡沫轴的好处之一是从严重残疾的个人到精英运动员——任何人都可以使用。一个简单的改变就可以把基本的练习变成一个极端的挑战，从而使你逐步加大常规训练的强度并且让你不会感到无聊。

如果运用得当，泡沫轴对于提高以下身体素质是非常有效的：

- 动作幅度
- 核心稳定性

- 平衡性
- 身体知觉
- 柔韧性
- 协调性
- 专注度
- 身体放松

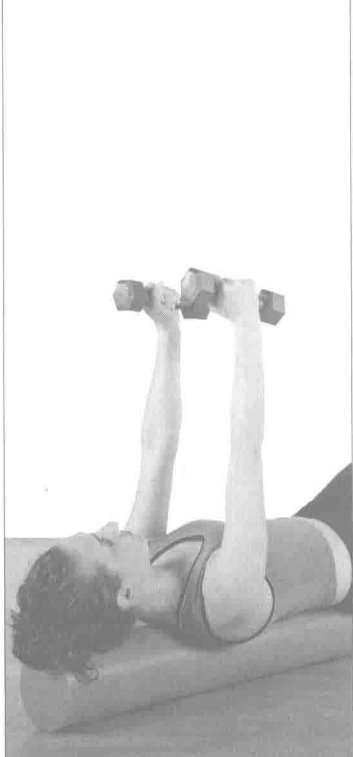
一般观念是，当你可以在一个固体表面上完成一个动作，你应该进阶到稳定性差一些的平台上来促使你的身体更加努力地工作。当你在一个不稳定的表面上，例如泡沫轴上，身体会调动更多的表层和深层的肌肉以维持适当的平衡和体态。一些人经常站或者躺在泡沫轴上进行他们的日常训练。通过这样做，他们不仅单独训练了某个特定肌肉，而且让整个运动链参与了进来，从而锻炼

了所有主要的及深层的肌肉。

从根本上讲，这本书中的训练，结合你的健康顾问或按摩师的反馈，能帮助你的身体获得更好的平衡。它们会使你的肌肉保持强健和柔韧，提高功能性体能。书中的训练也会要求你练习恰当的姿势和肌肉位置，预防关节功能障碍和慢性疼痛。约瑟夫·普拉提（Joseph Pilates）也许说得更好：“拉伸紧张的肌肉，加强松弛的肌肉。”

因为重量轻且便宜，泡沫轴几乎可以储存在任何地方，比如床底下或壁橱里。泡沫轴训练的另一个益处是训练可以在家里进行，你甚至不需要穿上运动服。你所需要的只是足够躺下并张开双臂的空间。





选择泡沫轴

泡沫轴有各种形状、大小和密度，可以在网上、运动用品商店和物理治疗诊所购买。选择你需要的泡沫轴类型和长度是一个个人的决定，取决于你的身高与体重、经验水平和整体需求。

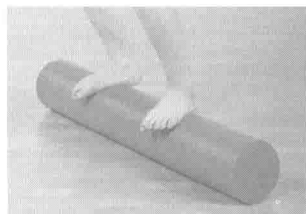
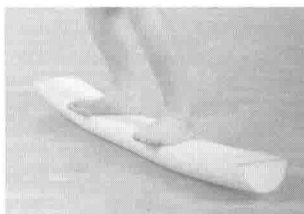
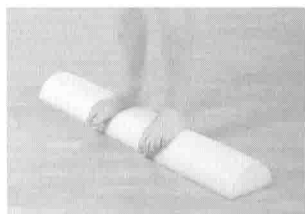
最常见的泡沫轴类型是半圆形或圆形，3英尺（约0.9米）或1英尺（约0.3米）长。半圆形的泡沫轴有时被称为“半泡沫轴”，一边是平的，另一边是弯曲的，厚度一般是3英寸（约7.6厘米）。圆形或者环形的泡沫轴直径一般为6英寸（约15.2厘米）。

圆形泡沫轴比半圆形泡沫轴更不稳定（因此更有挑战性）。你可以把半泡沫轴的平面朝下或者朝上放置。把平面朝下比把曲面朝下放置更稳定。密度大、结实的泡沫轴对自我按摩有好处，但如果身体特别僵硬，你可能需要选择一个柔软的泡

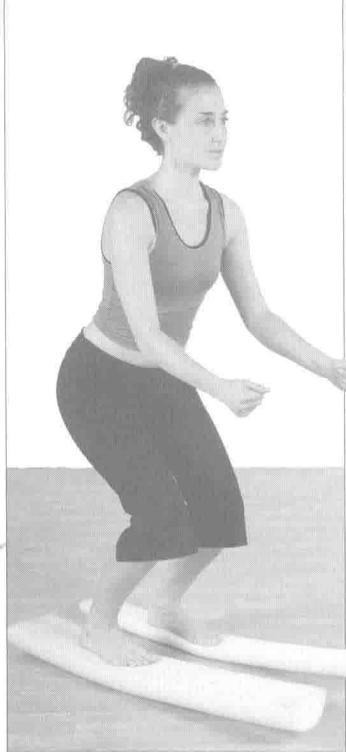
沫轴开始训练，这样你的肌肉就可以更容易地适应压力。

本书中所有训练使用的泡沫轴都是3英尺长的，但是部分训练可以用短一点的泡沫轴进行。我们把全长的半泡沫轴称为“FLHR”，全长的圆形泡沫轴称为“FLCR”。

如果你是初学者，最好使用半泡沫轴。如果你在为自己寻找一点挑战，可以使用圆形泡沫轴。有些人会先买一根长泡沫轴，再把它剪成最符合自己需要的长度。健身房经常有各种各样的泡沫轴，你可以尝试一下。



左侧：半泡沫轴，平面朝下。中间：半泡沫轴，平面朝上。右侧：圆形泡沫轴。



开始之前

使用泡沫轴看起来像小孩子玩游戏，但正确使用它并非易事。在具备良好的姿势、柔韧性和放松状态之前，你应该尽你所能确保自己练习是正确的，同时确保你的练习和按摩是舒适的并且你期待的事情不会引起痛苦。时刻关注和感受你的身体，如果有什么不对劲的情况，就停下来。踩、躺、跪或坐在泡沫轴上的时候应该是你放松、提神和恢复活力的时间。

安全性

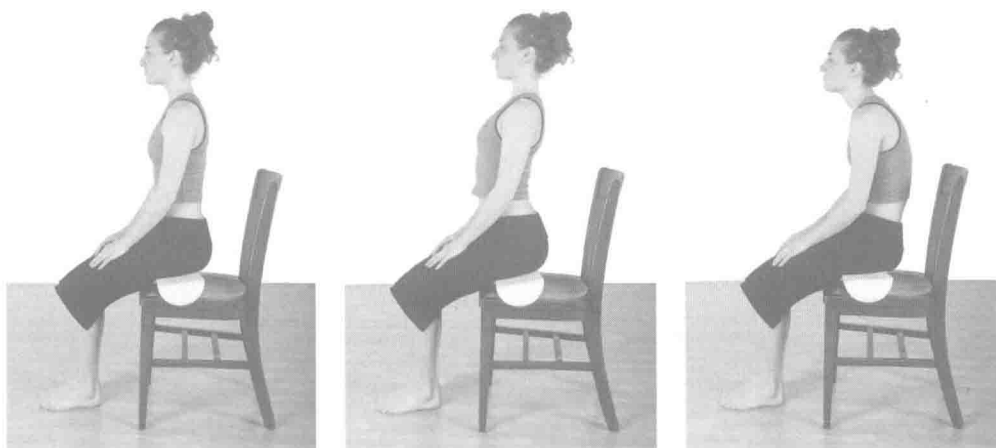
任何人都能使用泡沫轴，但如果你被诊断出患有疾病，强烈建议你在一个训练有素的治疗师的个性化指导下进行泡沫轴训练。如果你有以下的问题，那么使用泡沫轴是不明智的：严重的疼痛、运动幅度很小或柔韧性不良、平衡功能差、协调性不好、不借助外力就无法从地板上起身和躺下。请你的治疗师看看这本书，并选择最适合你的练习开始训练永远是明智的。关键是要理智训练，不要过度。我们所遭受的许多症状花了很长时间才显现出来，所以同样需要耐心等待训练成果显现出来。一些慢性疾病（如关节炎）无法治愈，但是我们可以通过适当的训练很好地进行疾病控制住。

即使你身体很好，第一次训练时找个人看着你也是明智的，特别是做平衡性训练的时候。同样，你需要确保周围的区域没有障碍物。如果你的肌肉很紧或柔韧性差，刚开始训练时可能会感到有点不舒服。训练——不要拉伤。最好先做少量或简单训练，然后慢慢进阶。最终，你的运动幅度会得到改善。

当进行自我按摩时，只在肌肉骨骼区域使用泡沫轴，避免在关节上滚动泡沫轴。此外，按摩应该慢慢来。享受体验——不要制造痛苦。事实上，“没有痛苦，没有收获”是极愚蠢的！

安全提示

一定要在坚固的、防滑的表面上使用泡沫轴。



左侧：正确的坐姿。中间：过度后屈。右侧：避免佝偻。

上、下泡沫轴

有很多方法可以让你自己处于泡沫轴之上：俯卧、仰卧、坐、站、跪。在你恰当地做这本书中的训练之前，你需要知道如何正确地上、下泡沫轴。

坐姿

把泡沫轴放在椅子上，坐骨（骨盆的左右尖端，而不是尾骨）坐在上面且

双脚坚实地踩在地板上。骨盆不应该向前或向后倾斜。

卧姿

要面朝上躺在泡沫轴上（仰卧），首先需要坐在泡沫轴的末端。保持屈膝、双脚平放在地板上，慢慢沿着泡沫轴放下你的脊柱直到头骨的底部放在泡沫轴的另一端。根据需要用手进行支撑。做



如何安全地躺在泡沫轴上（仰卧）。



如何安全地离开泡沫轴。

动作时下背部保持一个正常的曲度——不要让你的背拱起。

为了安全离开泡沫轴，轻轻地从泡沫轴上滚到地板上，转向一侧，然后把手按到地板上，让自己站起来。如果你身体健康，有一个强壮的核心，可以把最初躺下的姿势反过来，回到坐在泡沫轴末端的姿势。

要面朝上躺在一个横放的泡沫轴上，可以先坐在泡沫轴前面的地板上，然后躺在泡沫轴上，最后将泡沫轴调整到需要的位置（臀部、肩部等）。

不管泡沫轴是横放还是竖放，你都可以面朝下躺（俯卧）在泡沫轴上。如果泡沫轴是竖放的，先以俯卧撑的方式跨骑在泡沫轴上，然后慢慢地将身体降低至泡沫轴上，最后调整泡沫轴使之与由骨盆中部、肚脐和胸骨形成的直线对齐。你可以把头放在地板上。

跪姿

把膝放在泡沫轴上，双手放在地板上，形成四点支撑。当训练要求你把手放在泡沫轴上时，只是把这个过程反过来。如果训练要求跪立，你可能需要一个椅子或者墙作为支撑进行这个训练。保持区域内没有其他物体，以防你失去平衡时造成损伤。

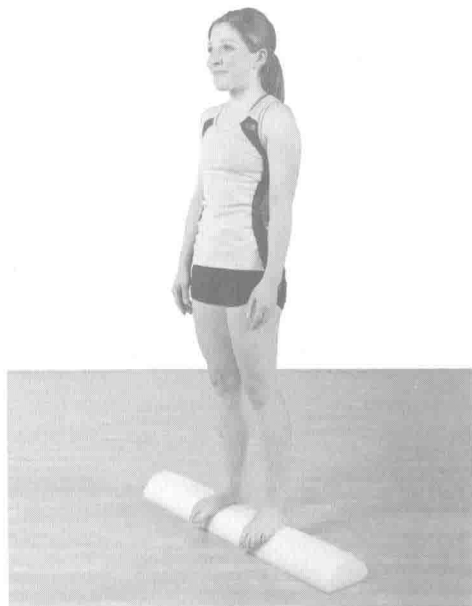
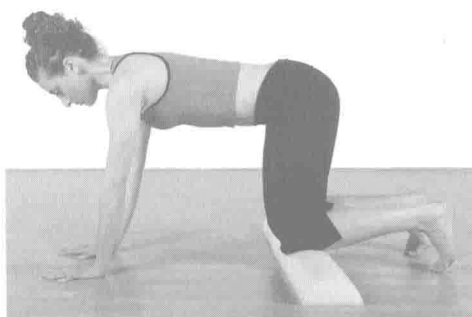
站姿

站在泡沫轴上时，永远不要为了获得平衡而改变正确的姿势。保持脊柱中

立位：

从侧面看，你的耳朵在你的肩部上方，肩膀和踝关节是对齐的。

- 保持两脚支撑的重量一致并且重心在跖球和脚跟上方。
- 膝微屈。
- 骨盆应该处于中立位置，既不后倾也不前倾。



上方：正确的跪姿。下方：正确的站姿。