

面向不同运动水平与运动专项的瑜伽训练指南

# 运动瑜伽

预防损伤和提升表现的针对性体式练习

[美]芮安娜·坎宁安 (Ryanne Cunningham) 著

赵丹彤 张晓蕾 译

图解针对不同身体部位的瑜伽体式练习

详述执行步骤、作用肌肉、变式与安全提示

解析10个特定运动专项的运动特点与损伤风险

提供针对损伤预防与表现提升的瑜伽训练方案



2016年里约奥运会花样游泳双人自由自选亚军 黄雪辰

国家游泳队教练 崔登荣

世界羽毛球锦标赛男单冠军 夏煊泽

北京体育大学教授 张莉清

艺术体操国际裁判、首都体育学院教授 高扬

专业推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 运动瑜伽

预防损伤和提升表现的针对性体式练习

[美]芮安娜·坎宁安 (Ryenne Cunningham) 著

赵丹彤 张晓蕾 译

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

运动瑜伽：预防损伤和提升表现的针对性体式练习 /  
(美) 芮安娜·坎宁安 (Ryenne Cunningham) 著；赵丹  
彤，张晓蕾译. — 北京：人民邮电出版社，2019.5  
ISBN 978-7-115-49691-1

I. ①运… II. ①芮… ②赵… ③张… III. ①瑜伽—  
基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234865号

## 版权声明

Copyright © 2017 by Ryenne Cunningham

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

日常生活中，人们常把瑜伽练习作为放松身心、重塑身体曲线的重要方法，去忽略了瑜伽对运动产生的积极影响。本书首先介绍了瑜伽对运动本身起到的重要作用，接着对髋部、腿部、核心区、上肢等不同身体部位肌肉的针对性瑜伽体式进行了详细讲解。此外，本书以10个运动专项的运动特点和所需身体素质为基础，介绍了各个运动专项对应的瑜伽训练体式。不论是专业的运动员、体能教练及健身教练，还是广大运动爱好者，都能从本书中获益。

- ◆ 著 [美] 芮安娜·坎宁安 (Ryenne Cunningham)
- 译 赵丹彤 张晓蕾
- 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>
- 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
- 印张：15.75 2019年5月第1版
- 字数：315千字 2019年5月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-2582号

定价：128.00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：京东工商广登字 20170147号

# 译者序

瑜伽是一门有关身体和心灵的科学。随着运动人体科学领域相关学科的快速发展，瑜伽在康复治疗、损伤预防等方面的优势也日渐凸显。本书虽英文原名为 *Yoga for Athletes*，但其受众并不局限于运动员，而是面向所有热爱和从事运动的人群。本书以功能解剖学、运动解剖学、运动康复学等学科知识为理论基础，将瑜伽的体式法、呼吸法和冥想法等康复手段融入其中，为从事高强度训练的运动员提供了一条保持肌肉弹性、恢复体能平衡、增强身体活力和专注力的途径。本书的整体写作思想与中国传统文化中所倡导的“内外兼修”的思想不谋而合，能够帮助练习者提高训练的针对性和有效性。

体育，特别是竞技体育中，激烈而又残酷的竞争很容易让运动员陷入只关注结果的认知循环，而忽视了自我探索、自我发现、自我沟通及自我和解的重要性。作者通过不同的表达手法，在书中多次强调，练习的目的不一定是炫耀、不是攀比，所有体式的练习都应量力而行，强调体式是与真实自我的对话沟通，与身体的和谐相处。只要我们坚持练习——时间不会撒谎，你想要的时间都会给你。

这本书由两个部分、十九个章节构成，作者在第一部分阐释了瑜伽能够为运动人群提供帮助的理论基础，以及在不同训练环境和阶段中的应用方式。运动专项的特异性，预示和决定了不同专项所承载的损伤风险也不同。这本书的第二部分内容对如何预防、调整和修复人体在不同运动中对整个身体或身体某一部位的过度使用做出了非常清晰的诠释。根据运动专项特征而选择匹配的瑜伽体式，将为参与不同专项的运动员或爱好者提供更为直观和更具针对性的指导和帮助。



# 致 谢

非常感谢本书的了不起的编辑们，以及在我完成第一本书的写作和出版过程中给予我大量帮助的人们，是你们让我的梦想成真：米歇尔·马洛尼（Michelle Maloney）、辛西亚·麦凯恩（Cynthia McEntire）、利兹·埃文斯（Liz Evans）、休·奥特洛（Sue Outlaw）、诺尔·伯恩斯坦（Neil Bernstein），以及没有机会见面的人们。

万分感谢那些勤奋、积极进取、谦虚和鼓舞人心的专业运动员们，向你们致敬，我很荣幸能在过去几年教授你们瑜伽。你们可以在休闲时间致力于瑜伽练习，千言万语也无法表达我对你们百忙之中抽出时间来练瑜伽的感谢。最重要的是，感谢你们让我成为你们的瑜伽教练，感谢你们的信任、尊重和谦让。是你们让我的梦想成真，我们之间的感情已超越了朋友。非常感谢以下各位：特拉蒙·威廉姆斯（Tramon Williams）、贾勒特·布什（Jarrett Bush）、兰德尔·科布（Randall Cobb）、BJ·拉吉（BJ Raji）、萨姆·巴林顿（Sam Barrington）、安迪·穆伦巴（Andy Mulumba）、迈克·尼尔（Mike Neal）、弥迦·海德（Micah Hyde）、达顿·琼斯（Datone Jones）、达默里瑞斯·兰德尔（Damarious Randall）、昆腾·罗林斯（Quinten Rollins）、内森·帕尔默（Nathan Palmer）、DJ·威廉斯（DJ Williams）、格雷格·詹宁斯（Greg Jennings）、布兰登·波斯蒂克（Brandon Bostick）、杰迈克尔·芬利（Jermichael Finley）、杰里尔·沃西（Jerel Worthy）、凯弗·赛克斯（Keifer Sykes），以及那些未能在此处被提及的人们。

感谢才华横溢、鼓舞人心的作家乔伊斯·索尔兹伯里（Joyce Salisbury）。感谢你为我花费的所有时间和精力，在你的帮助下我才开始创作本书。如果没有你，我不知道自己是否能够成功！是你为我提供了建议，给我信心。作为作家，你的知识和经验是如此深厚和渊博，我很高兴能有你这样一位学生、朋友和老师。

我相信生活中有许多让人们相遇并成为朋友的理由。感谢布拉德利·伯恩特（Bradley Berndt），感谢你的友谊，感谢你振奋人心的积极，还要感谢你向我引荐了明迪（Mindy）。明迪·贝内特（Mindy Bennett），是你激励我健身，不断鼓励我。我会永远感激你为我所做的一切。

泰勒·邓恩（Tyler Dunne），从你迈入我的工作室大门的那一刻起，我的世界就因你发生了改变。你是一位振奋人心的作家，你的写作能力使我的梦想成为现实，让我的作品能发表在美国知名的瑜伽杂志上，并最终让我有勇气创作这本书。你是一个伟大的人，我喜欢我们一起做的健身运动和我们的谈话。我会永远欣赏你

对写作和运动的热情。

非常感谢那些不可思议的模特们，他们是充满天赋的运动员和非常有趣的朋友。他们让这本书如此真实并鼓舞人心，这些模特包括：阿比·威德默（Abby Widmer）、凯文·达特（Kevin Dart）、布赖恩·丹齐格（Brian Danzinger）和布伦南·哈金斯（Brennan Hutjens）。还要感谢我的老师以及流瑜伽工作室的模特伊丽莎白·赫博纳（Elisabeth Herbner）和戴维·肯沙克（David Konshak）。

如果没有我的所有学生的爱戴和支持，流瑜伽工作室就不会存在。感谢大家！每周都能见到你们让我非常开心，我喜欢观看你们的每一段瑜伽。

我非常感谢我这一生中遇到的最能激励人心、最聪明和最有才华的老师：格温·劳伦斯（Gwen Lawrence）、利兹·阿奇（Liz Arch）和杨希·斯科特·施瓦茨（Yancy Scot Schwartz）。因为你们三位，我的瑜伽水平才能提升到新的高度。每次看到你们，我都能学到更多的东西。只要你们允许，我将不断地向你们三位学习。对你们每个人，我都充满了敬爱和尊重，非常感谢你们让我进入你们的生活，成为你们的朋友。非常感谢！

我生活中的朋友总是让我笑面人生，用心感受生活。感谢你们每个人！感谢我的闺蜜、瑜伽团队、Instagram handstand 公司的员工、Bunco 集团的员工、图书俱乐部的员工、热爱旅行的女性朋友们，以及长期以来一直在我身边支持我、爱护我的朋友们。我爱你们！

感谢我的家人。谢谢你们相信我，让我能够追寻我的梦想，谢谢你们鼓励我继续前进，并一直在我的背后支持我。你们一直陪伴在我身边，全心呵护我。妈妈、凯西（Kathy）阿姨、加里（Gary）叔叔、卡里（Kari）、格兰特（Grant）、加文（Gavin）、格雷迪（Grady），谢谢你们的爱。

妈妈，谢谢你作为单身母亲为我付出的一切，是你成就了今天的我。你一直鼓励我追寻自己的梦想，总是对我充满信任。我爱你，妈妈。非常谢谢你。

还要感谢我的猫咪格雷西（Gracie）。你总是偎依在我身边，趴在我身上，趴在我的计算机上，甚至将这本书中的每个字都“敲打”在我的脸上（除了致谢这部分）。遗憾的是我的宝贝猫咪格雷西在我写这部分内容的两天前去世了。格雷西教会了我真正的爱是简单生活和享受生活。我想念你，爱你，我的公主。

衷心感谢我最爱的人布拉德（Brad），感谢你在我写作期间给予我的支持和善意。感谢你成为我最好的朋友，在我最需要你的时候总是陪在我身边。没有你，我不可能完成这本书。你是一个伟大的人，我因此而爱你。

# 目 录

索引

vii

致谢

xi

## 第一部分 瑜伽对运动的作用

|       |                  |     |
|-------|------------------|-----|
| 第 1 章 | 为什么要练习瑜伽         | 3   |
| 第 2 章 | 入门               | 21  |
| 第 3 章 | 热身运动             | 30  |
| 第 4 章 | 找到运动的基础：髋部       | 56  |
| 第 5 章 | 保持腿部放松：腘绳肌和股四头肌  | 75  |
| 第 6 章 | 从中心散发力量：脊柱和核心    | 99  |
| 第 7 章 | 加强上部力量：肩关节、手臂和颈部 | 135 |
| 第 8 章 | 唤醒小肌肉：平衡体式       | 156 |
| 第 9 章 | 整理运动、冥想和心理预演：专注  | 170 |

## 第二部分 针对特定运动专项的训练体式

|        |                |     |
|--------|----------------|-----|
| 第 10 章 | 橄榄球：不同部位的拉伸练习  | 180 |
| 第 11 章 | 跑步：不仅依靠腿部      | 189 |
| 第 12 章 | 足球：平衡各项练习      | 195 |
| 第 13 章 | 骑行：缓解髋部和上身肌肉紧张 | 200 |
| 第 14 章 | 棒球和垒球：保护关节     | 207 |
| 第 15 章 | 游泳：肩部和背部拉伸     | 213 |
| 第 16 章 | 网球：快速爆发力       | 218 |
| 第 17 章 | 篮球：爆发力训练       | 222 |
| 第 18 章 | 高尔夫：脊柱伸展和扭转    | 228 |
| 第 19 章 | 高强度训练：功能和力量    | 233 |

---

|      |     |
|------|-----|
| 作者简介 | 239 |
| 译者简介 | 240 |



# 索引

## 流瑜伽

进阶流 ..... 53

舒缓拉伸 ..... 171

拜日式 A ..... 33

拜日式 B ..... 39

## 独立体式

跪坐在脚踝上 / 脚趾撑地跪坐式 ..... 165

单车式 ..... 125

船式 ..... 16, 116

船式到半船式 ..... 191

束角式 ..... 74

弓式 ..... 128

桥式 ..... 126

骆驼式 ..... 129

猫牛式 ..... 27, 112

婴儿式 ..... 19

眼镜蛇式 ..... 9, 132

牛面手臂式 ..... 148

新月式 ..... 90

十字交叉式 ..... 143

脚踝交叉前屈式 ..... 83

舞王式 ..... 130

双四柱式 ..... 49

双鸽式 ..... 72

下犬式 ..... 10

鸟王式手臂拉伸 ..... 137

鸟王式卷腹 ..... 117

鸟王式 ..... 166

仰卧脊柱扭转式（鸟王腿） ..... 204

伸展三角式到扭转新月式 ..... 102

针眼式 ..... 61

前屈式 - 肩部伸展 ..... 147

蛙式 ..... 62

半十字交叉式 ..... 149

半快乐婴儿式 ..... 25

半鱼王式 ..... 115

半月式 ..... 159

半蹲式 ..... 80

跪姿转颈式 ..... 152

快乐婴儿式 ..... 58

快乐婴儿式和半快乐婴儿式 ..... 210

头碰膝式 ..... 87

高弓步式 ..... 91

双手触地高弓步式 ..... 184

髋靠墙式 ..... 201

跳跃式倒立 ..... 32

鸽王式 ..... 94

膝碰肘式 ..... 118

腿向上靠墙式 ..... 6

蝗虫式 ..... 133

低弓步式 ..... 88

低弓步变式 ..... 89

|                |          |                |         |
|----------------|----------|----------------|---------|
| 瑜伽砖辅助低弓步式      | 70       | 转肩式（伸展带辅助）     | 142     |
| 低弓步半鸽子式        | 59       | 侧弯低弓步式         | 95      |
| 仰卧提臀式          | 119      | 侧板式            | 50      |
| 单腿指尖卷腹式        | 122      | 滑动膝关节卷起式       | 123     |
| 单腿幻椅式          | 169      | 狮身人面式          | 131     |
| 单腿蛙式           | 96       | 脊柱起伏式          | 28, 113 |
| 开胸式            | 144      | 站立手抓大脚趾式       | 167     |
| 开胸式（手臂 90 度角）  | 150      | 站姿单腿前屈脊柱伸展式    | 161     |
| 鸽子式            | 60       | 甘蔗式            | 162     |
| 鸽子式到 T.W. 侧鸽式  | 184      | 仰卧半牛面手臂式       | 232     |
| 移动脚跟平板式        | 124, 235 | 仰卧牛面式          | 69      |
| 平板式（髂胫束伸展）     | 66       | 仰卧扭转式（伸展带辅助）   | 68      |
| 祈祷式            | 154      | 仰卧脊柱扭转式        | 26, 101 |
| 俯卧脊柱扭转式        | 114      | 仰卧脊柱扭转式（鸟王腿）   | 105     |
| 狗伸展式的变式        | 138      | 仰卧脊柱扭转双膝并拢式    | 104     |
| 金字塔式（瑜伽砖辅助）    | 77       | 支撑鱼式           | 201     |
| 仰卧手抓大脚趾式       | 78, 229  | 支撑鱼式（肩部伸展）     | 145     |
| 仰卧英雄式          | 97       | 穿针式            | 141     |
| 放松姿势           | 18       | 单腿下犬式（核心练习）    | 51      |
| 反向祈祷式          | 155      | T.W. 侧鸽式       | 71      |
| 扭体束缚前屈式        | 215      | 树式             | 160     |
| 扭转半月式          | 110      | 三角式            | 82      |
| 反转头碰膝式         | 86       | 扭转幻椅式          | 107     |
| 单腿扭转椅式         | 63       | 扭转新月式          | 108     |
| 摇篮式            | 64       | 高弓步扭体式         | 92      |
| 跑者弓步式          | 84       | 低弓步扭体式         | 232     |
| 圣哲式（圣哲马里奇式的变式） | 67       | 低弓步扭体式到拉伸股四头肌式 | 98      |
| 坐位前屈式          | 81       | 扭转三角式          | 109     |
| 牛面坐式           | 73       | 双腿起落式          | 217     |
| 盘腿坐式           | 12       | 上犬式            | 8, 133  |
| 坐姿半转颈式         | 151      | 靠墙拉伸式          | 93      |
| 半鱼王式           | 106      | 靠墙伸展式          | 139     |
| 宽腿坐位前屈式        | 85       | 战士第三式          | 157     |

|                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 战士第三式到句瓦明式下蹲 ..... | 163 | 狂野式 .....         | 134 |
| 战士第三式（腿部运动） .....  | 164 | 雨刷式 .....         | 120 |
| 轮式 .....           | 127 | 扭转雨刷式 .....       | 111 |
| 宽腿前屈式 .....        | 79  | 手腕拉伸式 .....       | 13  |
| 宽腿前屈式（伸展带辅助） ..... | 146 | 腕部拉伸（手掌贴地）式 ..... | 153 |
| 宽距深蹲式 .....        | 65  |                   |     |



## 第一部分

# 瑜伽对 运动的 作用





# 第1章

## 为什么要练习瑜伽

教练员不仅要为运动员（尤其是职业运动员）设计力量训练方案和拉伸计划，在运动员执行训练计划的过程中还要观察并纠正他们所做的每个动作，配合医生一起帮助运动员降低损伤风险。那么，运动员还需要练习瑜伽吗？答案是肯定的，因为瑜伽练习在帮助运动员提升其平衡能力、柔韧性、肺活量，甚至在大脑的敏锐度方面，都有非常显著的作用。

不断超越自我的渴望是竞技体育的重要组成部分，所有运动员都希望通过不同的训练来获得更多的提升，这也是运动员终其职业生涯所追求的。在最佳发展阶段，运动员希望拥有更强健的体魄、更精准的决策，攻克更难的目标，以及一方面的改进与提升。每一个小的进步都会促使运动员实现更好的竞技表现。无论是职业运动员，还是寻求自我提升的运动爱好者，瑜伽都能助其找到提升运动表现的切入点。

特定的运动方式或动作，可以让我们的肌肉获得更有针对性的训练和强化，每一个瑜伽体式通常都会有其着重强调和针对的肌群。而瑜伽能够将身体所有肌群调动起来，促进不同肌群之间协调、平衡地发展。本书不会像解剖学书那样对肌肉进行全面介绍，只介绍体式练习涉及的主要肌群。图 1.1 为主要肌群的前视图和后视图。学习本书中的体式时，可参阅此图。

对于运动员来说，瑜伽是一种特别有效的训练方式，因为它将拉伸、力量训练、呼吸和平衡练习融合在一起，而这种融合大有益处。每位运动员都需要更有针对性的训练，而瑜伽能够为运动员提供其所需要的个性化训练。本章将概述瑜伽中能够帮助运动员提高其运动表现的瑜伽体式。你可以根据自身需求，在这些瑜伽体式中找到最适合你的体式进行练习。

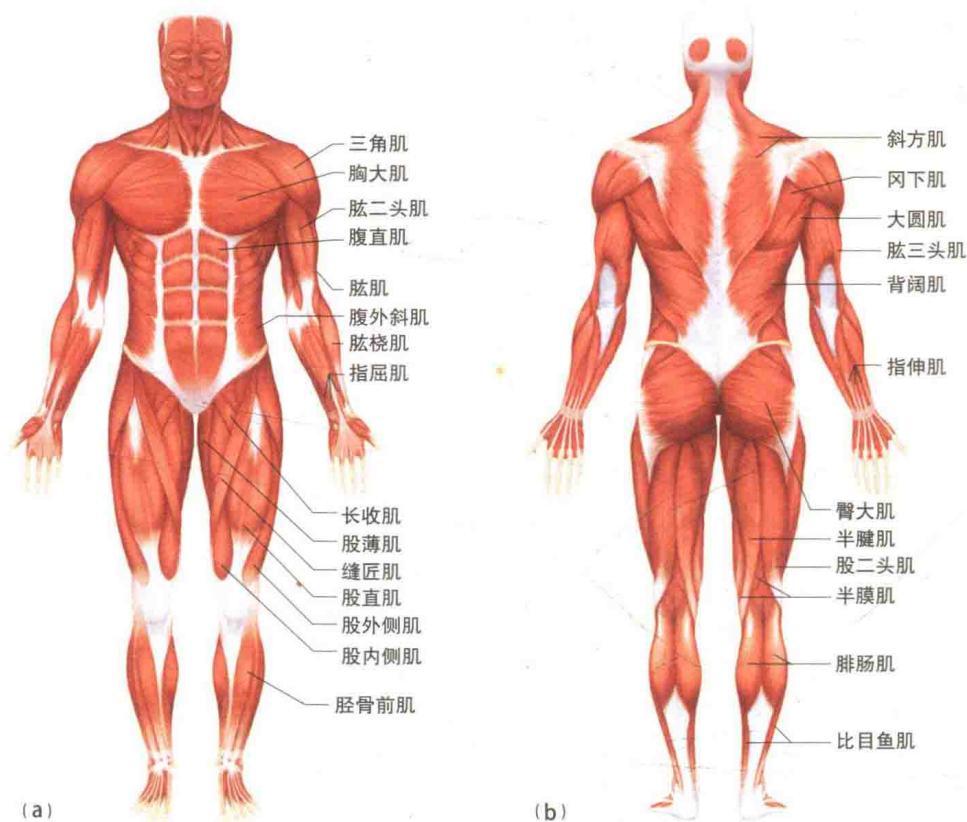


图 1.1 主要肌群：(a) 前视图，(b) 后视图

## 促进肌肉恢复

运动员们需要在练习间隙进行休息，以便让肌肉得到恢复。教练员们更是花费了大量精力试图对此展开研究，希望能确定运动员比赛前所需的最佳休息时长。如果休息过长，肌肉弹性便会下降，这势必会影响接下来的运动表现。是什么原因导致肌肉在持续运动中感到疲劳的呢？

人在运动时，肌肉会与摄入的氧气发生化学反应来产生能量。瑜伽练习中由深呼吸摄入的氧气量远远超过了肌肉所需的氧气量。肌肉收缩这种能量代谢活动会产生一些副产品，最常见的副产品就是乳酸。而乳酸和其他代谢产物的不断累积，让肌肉开始疲劳，最终影响了身体的运动表现。鉴于这种情况，我们通常都会建议运动员们多休息、多饮水，以清除肌肉内的代谢废物，使肌肉能够再次焕发活力。教练和运动员们都应该了解的关键问题是，清除这些肌肉内代谢废物所需的最佳休息时长。如果休息时间过长，会浪费宝贵的训练时间；如果休息时间不够，运动员们可能会受伤。而个体差异的存在，又让这一问题变得更加复杂。没有适用于所有人的标准休息时长，每个人都必须找到最适合自己的快速恢复方法，而瑜伽可以在这方面为大家提供帮助。

肌肉恢复的目标是清除肌肉中包括乳酸在内的废物，让肌肉再次焕发活力。水合作用有助于将废物清除体外，而适当拉伸肌肉也能更快地使肌肉恢复功能。瑜伽练习者总是知道最好的肌肉拉伸方法。

在锻炼结束后，肌肉会变得紧绷，我们需要采用正确的办法进行拉伸。请注意，我们此刻要拉伸的是肌肉而不是肌腱。恰到好处的拉伸有助于提高肌肉弹性，使肌肉在锻炼期间不会紧绷。练习瑜伽的主要目标是延长拉伸时间（10 ~ 20 次呼吸），因为较短时间的拉伸效果不佳。肌肉处于拉伸状态时，持续深呼吸会将血液供应到被拉伸的肌肉。这种深呼吸有助于将营养传送到肌肉，为肌肉恢复提供能量，为肌肉“充电”，为迎接下一次大强度练习做好准备。第2章将讨论瑜伽呼吸技巧，以及完成练习后让肌肉得以恢复的拉伸技巧。肌肉恢复得越快，运动员们便能越早回归训练，从而获得更大的比赛优势。

运动员们有时会在训练结束后感觉双腿沉重乏力。此时，最好能通过促进血液循环来缓解双腿的疲劳。腿向上靠墙式是一个缓解双腿疲劳的好方法。像瑜伽中的其他体式一样，该体式有很多益处，它除了能帮助肌肉恢复弹性外，还能促进消化吸收，让身体重新储备能量，放松身心。

## 腿向上靠墙式

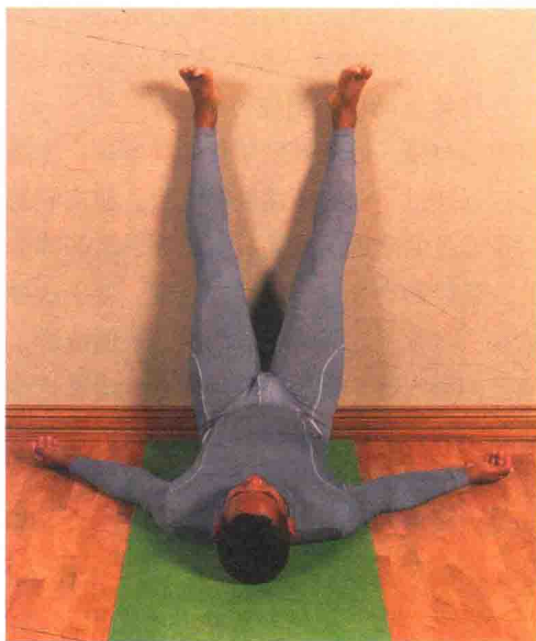


图 1.2

### 肌肉

腘绳肌。

1. 面向一堵墙。
2. 仰卧，双腿靠墙向上伸直（图 1.2）。
3. 臀部可以碰触墙壁，也可离墙几厘米远。
4. 放松双臂，将双臂放在身体两侧，手心向上。
5. 在此姿势下放松，至少 5 分钟，10~15 分钟效果更佳。

### 变式

如果感到腘绳肌紧绷，仰卧时应该让臀部离墙几厘米远，双腿向上，弯曲双膝，脚掌贴在墙上。如果腘绳肌仍然非常紧绷，可以在臀部下方放置瑜伽砖或瑜伽垫抬高臀部。