

附
身体柔软度
年龄检测法
(见第20页)

柔软,更柔软——简单拉伸让身体充满活力

拉筋

40种针对全身肌肉的拉筋操

[日]荒川裕志 著 [日]谷本道哉 石井直方 协助 萧云菁 译



消除疼痛 预防损伤



电脑族 颈椎 腰椎 拉伸法!

办公室、居家轻运动首选

长江出版传媒
湖北科学技术出版社



拉筋

[日]荒川裕志 著 [日]谷本道哉 石井直方 协助 萧云菁 译

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拉筋 / (日) 荒川裕志著 ; 萧云菁译. — 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5706-0321-3

I. ①拉… II. ①荒… ②萧… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第119720号

著作权合同登记号 图字: 17-2018-069

KARADA GA MEZAMERU STRETCH MENU

Copyright © 2010 by ARAKAWA Hiroshi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by IKEDA Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

Lajin

拉筋

[日] 荒川裕志 著 萧云菁 译

责任编辑: 李佳 阮静

封面设计: 胡博 烟雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 固安县京平诚乾印刷有限公司

邮 编: 065599

880 × 1230 1/32

5 印张

80 千字

2019年3月第1版

2019年3月第1次印刷

定 价: 45.00 元

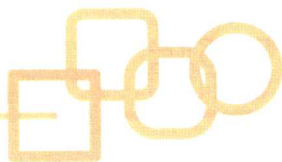
本书如有印装问题可找本社市场部更换



FEATURE

01

本书特色



不需要任何工具！

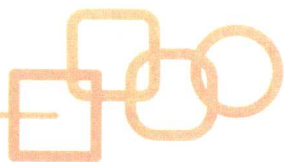
轻松又简单的拉筋操

首先从基本的10种拉筋操开始

本书将重点放在不需要任何工具也能轻松又简单地完成的拉筋操种类上，并从中筛选出10种最基本的，只要实践这些项目就OK了。

“很想开始做拉筋操，但特意上健身房又觉得很麻烦……” “想了解什么是拉筋操，偏偏种类和说明太多……” 有这些困扰的人，只要参考本书就行了，因为本书所介绍的拉筋操，完全不需借助任何工具，在床上等处就能进行，而且挑选出来的都是最基本的种类，“只要学会这些就行了”。

此外，说明内容也只挑重点解说，让不习惯运动的人，或是没有太多时间运动的人，都能轻松地一边阅读，一边拉筋。



内容丰富，连运动健将都感到满足！

也很适合想学习**正统** **拉筋操**的运动健将

利用“追加项目”来提升技巧

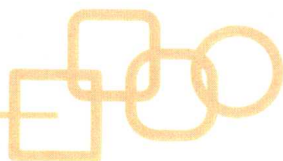
本书不只适合一般读者参考，也很适合想让自己身体各部位肌肉因练习而变得比较柔软，以及想学正统拉筋操的运动健将。

第5章特地从10种基本拉筋操当中，选出可以进一步增加身体柔软度的部位，以“追加项目”的方式说明。

另外，第5章还介绍了某些运动健将在热身时最常采用的动作，以及动作范围比较大的项目。



平时经常运动的人，或已经有拉筋习惯的人，不妨以基本项目为根基，再利用这些附加项目来加强效果。



掌握自己的身体现状！

提供可确认**身体柔软度**的检查项目

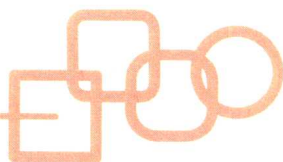
你的身体柔软度是几岁？

在第2章里，提供可确认身体柔软度的项目。许多人只要想到“不知道自己的身体柔软度是几岁水平”就会紧张不已吧。先来掌握一下自己身体的柔软度，再开始学习拉筋操吧。

即使目前身体的柔软度已经不够了也不必担心，只要学会本书所介绍的拉筋操，就能让身体变得更柔软、更健康，而且恢复年轻态。就让我们以锻炼出更具活动力的柔软身体为目标，开始学习拉筋操吧。







利用拉筋操来赢得健康!

教授有助增进身体**健康** 的其他运动方法

做拉筋操是培养正确运动习惯的第一步

“运动习惯维持不了多久”或“虽然想运动，却一直挪不出时间来”等，应该是许多缺乏运动的人所烦恼的事。对于这样的人，如果能从简单的拉筋操开始，就有办法快速地进入状态。

许多人无法培养良好的运动习惯，理由往往是“虽然很想动动身体，但却因为平常缺乏运动，身体早就僵硬了，很难一下子舒适地活动起来”。拉筋操可以舒展因为运动不足而僵硬的身体，让身体变得柔软。就这一层意义来说，拉筋操绝对能成为培养运动习惯的第一步。



不妨先利用拉筋操舒展僵硬的身体，
再进行第7章里所介绍的有氧运动以及
简单的肌肉训练。

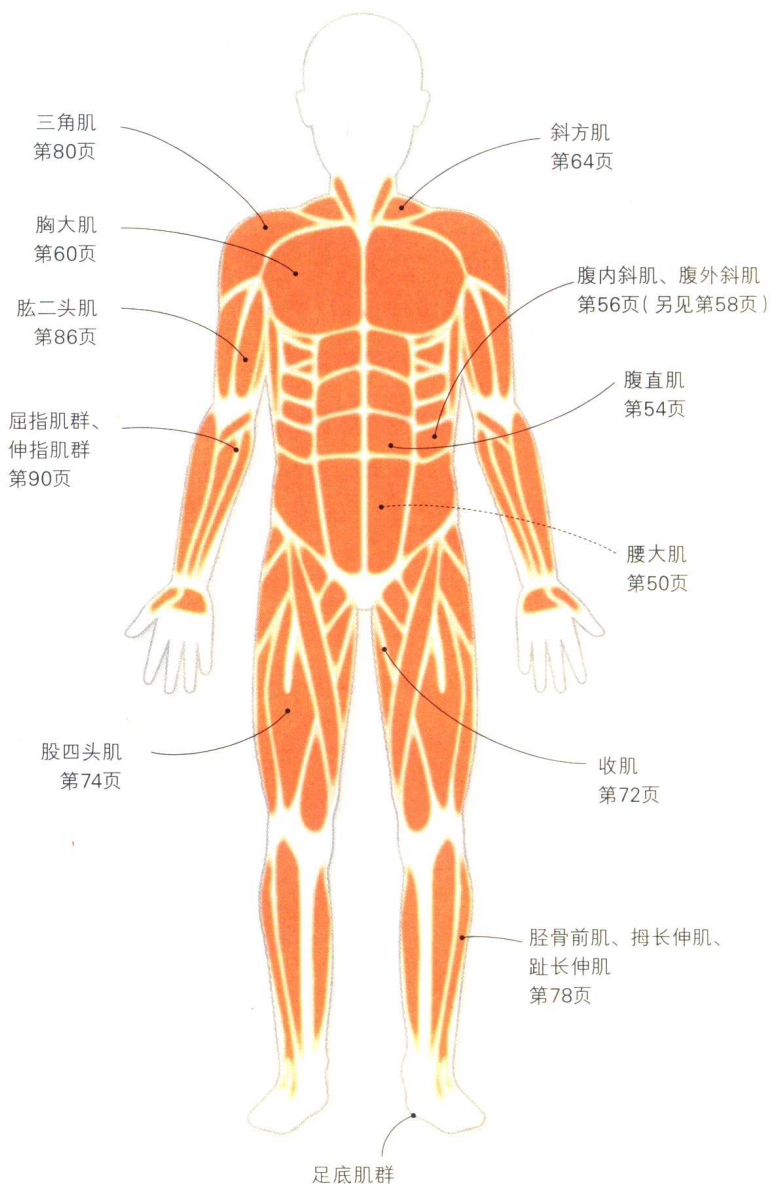
首先从轻松又简单的拉筋操开始，让
自己展开一段能逐渐培养出运动习惯的积
极生活吧。



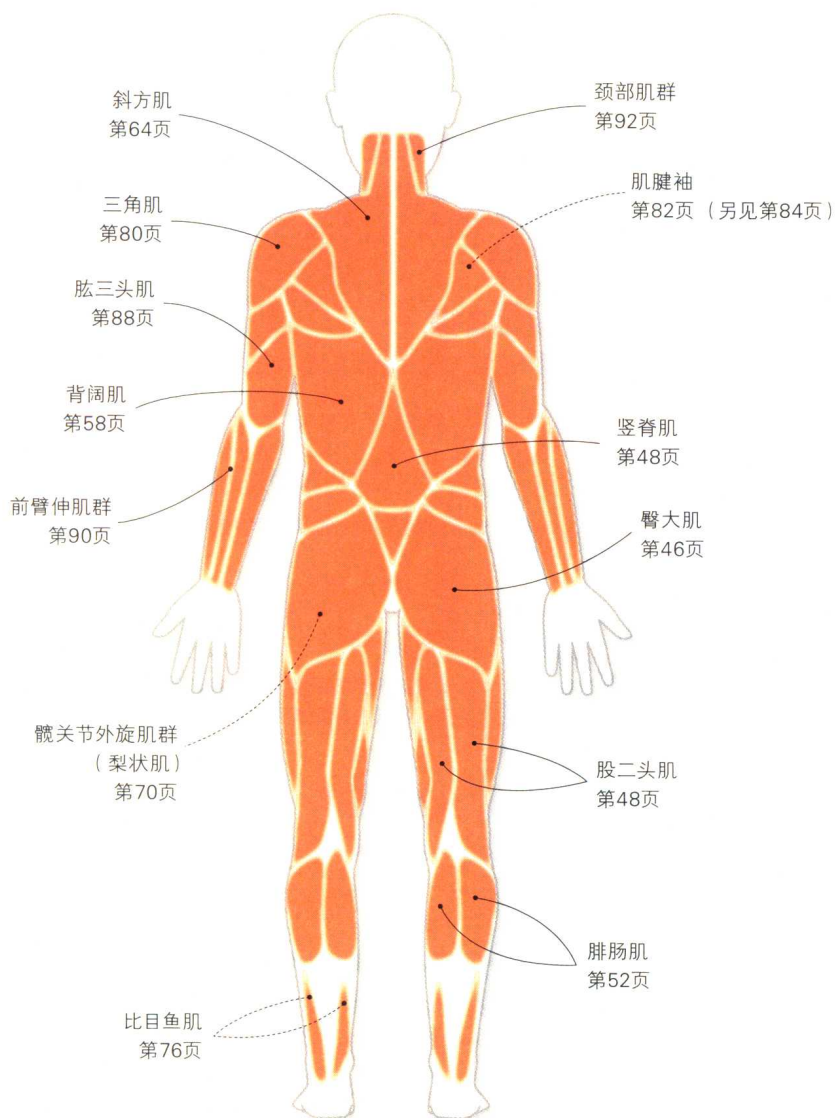
肌肉的名称

只要依照本书所介绍的项目做拉筋操，就能舒展全身所有的肌肉。为了让读者一边参照各肌肉的名称与位置，一边做拉筋操，特以图示解说各肌肉的名称。

【前面】



【背面】



注：实线指位于浅层的肌肉，虚线指位于深层的肌肉。

本书的构成

第1章

做拉筋操有这些好处

了解做拉筋操到底有什么效果与好处。

第2章

先确认身体的柔软度

掌握自己的身体柔软度。不论身体柔软度比实际年龄大或小，都可以通过控制现状来慢慢改善。

第3章

接下来是准备操

正式做拉筋操之前，必须先做准备操，彻底活动并舒展身体的“核心”。

第4章

刚开始这样就行了!10种基本拉筋操

本书筛选出确实需要做的基本拉筋操，没有运动习惯的朋友，请从这些基本项目开始。

第5章

进一步提升!追加项目

觉得只做第4章的基本项目不够的朋友，或从事某项体育活动时，想特别伸展身体某部位的朋友，可以进行此单元所提供的追加项目。

第6章

挑战动作比较大的拉筋操

活力拉筋操动作比较大，非常适合运动选手在练习前后进行。

第7章

利用拉筋操来培养运动习惯

借助拉筋操舒展身体各处后，不妨更进一步做其他运动。好好利用拉筋操来培养自己的运动习惯，从而过上有益身心的积极生活。

第8章

各种不同效能的拉筋操

针对各种不同的目的、状况、体育项目，提供不同种类的拉筋操。不妨依据自己的目的，拟定适合自己的拉筋操内容。

目录

本书特色01

轻松又简单的拉筋操……-1-

本书特色02

也很适合想学习正统拉筋操的运动健将……-2-

本书特色03

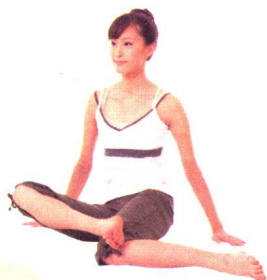
提供可确认身体柔软度的检查项目……-4-

本书特色04

教授有助增进身体健康的其他运动方法……-6-

肌肉的名称……-8-

本书的构成……-10-



拉筋操的好处

第1章

什么是拉筋操……2

拉筋操的好处01

轻松就能完成的运动……4

拉筋操的好处02

能让身体变得柔软又舒服……6

拉筋操的好处03

可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松……8

拉筋操的好处04

能让运动时的身体动作更顺畅……10

拉筋操的好处05

有助于使运动过后的身体恢复体力……12

拉筋操的好处汇总

借助于拉筋操创造积极的生活……14

专栏 ① 拉筋操不仅能放松身体，还能放松心情……16

确认你的身体
柔软度是几岁

第2章

确认身体柔软度的年龄……18

Check 1 前倾（身体背面）……20

Check 2 上半身向后仰（身体正面）……22

Check 3 肩膀（肩膀一带）……24

了解自己身体柔软度的年龄……26

专栏② 不只是肌肉，连关节都能变得柔软……28

从准备操开始

第3章

首先做准备操来彻底舒展身体的“核心”……30

必须彻底活动的“核心”3部位……32

躯干……33

髋关节……34

肩胛骨……35

准备操① 前后弯……36

准备操② 躯干侧弯……37

准备操③ 旋转躯干……38

准备操④ 转动上半身……39

准备操⑤ 压腿……40

准备操⑥ 旋转手臂……41

专栏③ 广播体操的好处……42



分部位拉筋操……44

做拉筋操时应注意的重点……45

基本拉筋操① 臀部拉筋操……46

基本拉筋操② 大腿后侧、腰背部拉筋操……48

基本拉筋操③ 髋关节前侧（腹部深处）拉筋操……50

基本拉筋操④ 小腿后上侧拉筋操……52

基本拉筋操⑤ 腹部拉筋操……54

基本拉筋操⑥ 腹外侧区拉筋操……56

基本拉筋操⑦ 胸背区与腹外侧区拉筋操……58

基本拉筋操⑧ 胸部拉筋操……60

基本拉筋操⑨ 肩胛骨一带的拉筋操……62

基本拉筋操⑩ 颈部到肩膀的拉筋操……64

专栏④ 先热身才能做拉筋操……66

能更进一步舒展身体的追加拉筋操……68

追加项目① 臀部深处拉筋操……70

追加项目② 大腿内侧拉筋操……72

追加项目③ 大腿前侧拉筋操……74

追加项目④ 小腿后下侧拉筋操……76

追加项目⑤ 小腿前侧拉筋操……78

追加项目⑥ 足底拉筋操……79

追加项目⑦ 肩膀拉筋操……80

追加项目⑧ 肩膀深处（后面）拉筋操……82

追加项目⑨ 肩膀深处（前面）拉筋操……84

追加项目⑩ 上臂前侧拉筋操……86

追加项目⑪ 上臂后侧拉筋操……88

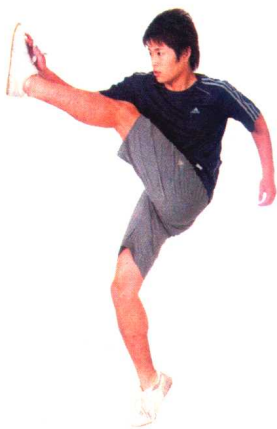
追加项目⑫ 前臂拉筋操……90

追加项目⑬ 颈部拉筋操……92

专栏⑤ 平常容易累积疲劳的脚部的保养……94



- 什么是“活力拉筋操”……96
- 下半身活力拉筋操 ① 踢腿……98
- 下半身活力拉筋操 ② 摆腿……99
- 下半身活力拉筋操 ③ 髋关节旋转……100
- 下半身活力拉筋操 ④ 髋关节环转……101
- 躯干活力拉筋操 ① 前后弯……102
- 躯干活力拉筋操 ② 侧弯……103
- 躯干活力拉筋操 ③ 旋转躯干……104
- 上半身活力拉筋操 ① 摆手……105
- 上半身活力拉筋操 ② 上下摆手……106
- 上半身活力拉筋操 ③ 旋转手臂……107
- 上半身活力拉筋操 ④ 旋转手臂……108



- 做拉筋操是培养运动习惯的“第一步”……110
- 做有氧运动时的重点……112
- 做肌肉训练时的重点……113
- 健步走……114
- 慢跑……116
- 快步跑……117
- 蹲踞……118
- 弓箭步……120
- 背肌伸展……122
- 抬腿前倾……123
- 俯卧撑……124
- 双手互握拉扯……125

专栏 ⑥ 预防代谢综合征与一万步！推荐使用计步器……126