

Stretching



最简单有效的健康运动

拉伸圣经

[彩图升级版]

● 全明星最运动编委会 / 编著

美国拉伸“教父”
鲍伯·安德森告诉你：

谁需要拉伸？
什么时候拉伸？
为什么要拉伸？
怎样进行拉伸？

全球畅销350万册《拉伸》
真人彩图升级版！

60个
身体不同部位的拉伸动作

11套	23套	69个
日常放松拉伸动作	办公拉伸动作	运动前后拉伸动作
双人拉伸动作全图解		



STRETCHING

拉伸圣经

(彩图升级版)

● 全明星最运动编委会/ 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

全明星最运动编委会

主编：叶丹

编委：任超 张传奇

图书在版编目（CIP）数据

拉伸圣经 / 全明星最运动编委会编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2012. 3

ISBN 978-7-5381-7365-9

I. ①拉… II. ①全… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 021842 号

策划制作：深圳灵智伟业（<http://www.szgreat-wisdom.com>）

总 策 划：朱凌琳

设计制作：闵智玺

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印 刷 者：深圳市金域印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mmX240mm

印 张：11

字 数：150 千字

出版时间：2012 年 3 月 第 1 版

印刷时间：2012 年 3 月 第 1 次印刷

责任编辑：卢山秀 灵 智

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-7365-9

定 价：29.90 元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail:lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7365

版权所有 · 翻印必究



现代人即学即用的健康法则

古往今来，人类从动物身上领悟到很多有价值的东西，比如古有五禽戏、太极拳，今有孔雀舞、五形拳等。以猫科动物为例，它们生来就知道如何拉伸，我们经常看到猫科动物伸懒腰，它们动作协调，总是持续地、自然地拉伸肌肉，让肌肉为即将要进行的运动做好准备。

我们可以通过运动保持我们身体的健康，而简单、有效的拉伸运动能让我们的肌肉保持弹性。拉伸是让我们的肌肉保持运动状态的有效武器，在我们做任何运动之前，只要做一些简单的拉伸运动，就能让我们的肌肉保持紧张感，让我们能更好地完成各种运动。

著名的足球运动教练阿尔塞纳·温格 (Arsène Wenger) 在执教阿森纳时，要求所有球员在训练或者比赛开始之前做好拉伸运动，不久前阿森纳伟大球员保罗·梅森 (Paul Merson) 等运动员为众人揭秘平日里他们训练的拉伸运动，据他们介绍，拉伸运动可以延长运动员至少三年的运动寿命。

高速发展的社会，带给人们的除了更高的生活水平以外，还赋予了人们更大的生活压力，越来越多的健康问题出现在我们周围，据医学研究表明，很多健康和亚健康问题与缺乏锻炼有着直接的关系，越来越多的人开始重视运动与健康之间的关系。运动可以有效预防一些因为缺乏运动而产生的病症，比如肥胖症等。科学研究表明，热爱运动的人大多身体更加健康、抵抗力更强、执行力更强。大多数有运动习惯的人，身材保持得也更好，他们无论身在何处都充满自信、魅力四射。

我们在做拉伸运动的时候一定要注意，拉伸运动不是竞技运动，千万不要和别人相互攀比，也不要自己逞强，因为每个人的身体状况是不断变化的，有时候身体肌肉僵硬一点，有时候身体肌肉柔软一点，我们只需要做到有规律地拉伸，拉伸的极限在自己能适应的范围之内就可以了。

本书详细介绍了从头到脚身体各个部位的拉伸动作，我们在练习的时候可以选择一整套动作练习，也可以针对某个部位做单独的拉伸运动。

我们还精心编排了双人拉伸运动，让浓情蜜意在拉伸运动中得到升华，双人拉伸能够更加有效地达到拉伸效果，适合在朋友、家人之间开展。

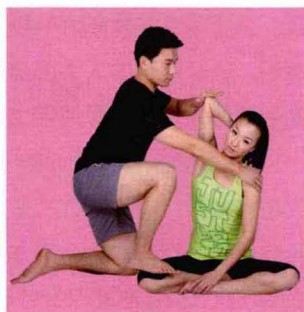
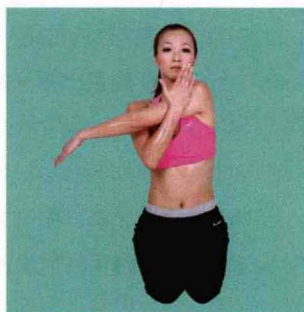
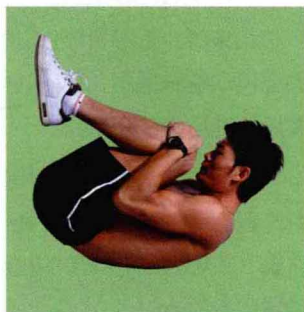
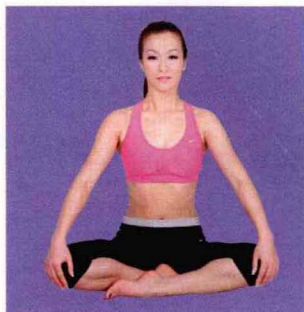
另外，我们还针对上班族制订了一份全天的拉伸计划，在起床、上班、午休、下班、散步等时刻，你都可以利用拉伸运动轻松减肥、塑形，保持健康的身体。

最后，我们针对所有的常见运动，均安排了运动前热身的拉伸运动和运动后的放松拉伸运动，请你的运动事半功倍。

全明星最运动编委会

记住：

拉伸的目的是降低肌肉的紧张感，让我们的身体更加灵活，以便让我们拥有更加健康的身体，而不是追求身体的极致灵活，否则会导致拉伸过度和受伤。





目录

CONTENTS



第一章 穿越千年，最简单、有效的拉伸运动

Stretching : The Most Simple & Effective Fitness Exercise for Thousands of Years

一、寻找拉伸，穿越千年的导引术……002

Looking Back the History of Stretching

二、接触拉伸，现代人健康的生活方式……004

Stretching: The Way to Health

三、揭秘拉伸，运动员们延长运动寿命的秘密武器……006

Stretching Exercises Giving Athletes Longer Sporting Lives

四、了解拉伸，丰富多彩的拉伸项目……007

Stretching Skills

五、掌握拉伸，爱上高效的拉伸运动……009

Grasping Stretching

六、拉伸前奏，全身不一样的体验……011

Stretching: A Totally New Experience

第二章 图文解说，从头到脚的拉伸运动

Stretching from Head to Toe

一、脸、颈部拉伸……018

Face & Neck Stretching

二、肩部拉伸……021

Shoulders Stretching

三、手臂拉伸……026

Arms Stretching

四、胸部拉伸……032

Chest Stretching

五、背部拉伸……035

Back Stretching

六、腰部拉伸……040

Waist Stretching

七、腹部拉伸……044

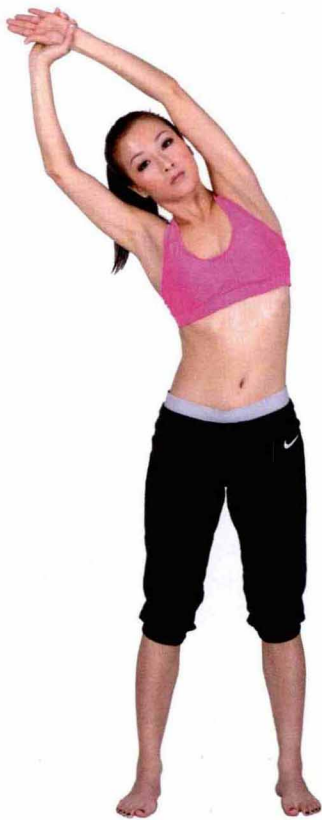
Abdominal Stretching

八、提臀拉伸……048

Buttocks Stretching

九、腿、脚部拉伸……054

Legs & Feet Stretching



第三章 健康宣言，互助互利的双人拉伸

Pair Stretching

一、双人肩背拉伸……070

Shoulders & Back Pair Stretching

二、双人手臂拉伸……076

Arms Pair Stretching

三、双人胸部拉伸……080

Chest Pair Stretching

四、双人脊柱拉伸……085

Spine Pair Stretching

五、双人腰部拉伸……092

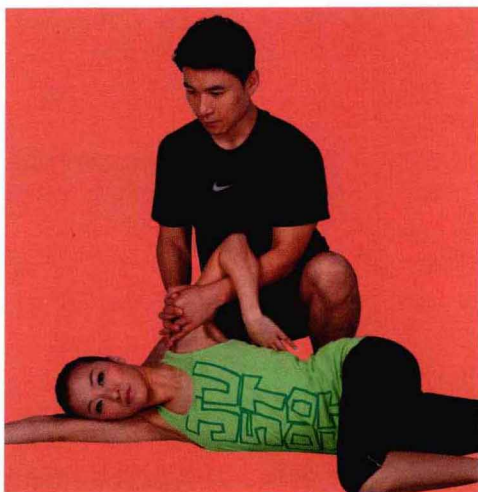
Waist Pair Stretching

六、双人腿部拉伸……097

Legs Pair Stretching

七、双人骨盆拉伸……106

Pelvis Pair Stretching



第四章 舒筋活络，随时随地的拉伸

Stretching Anywhere and Anytime

一、清晨的拉伸……114

Stretching in the Morning

二、上班路上的拉伸……116

Stretching on Way to Work

三、上班中的拉伸……118

Stretching at Work

四、午休时的拉伸……123

Stretching at Noon Break

五、下班之前的拉伸……125

Stretching Before off Duty

六、散步前后的拉伸……127

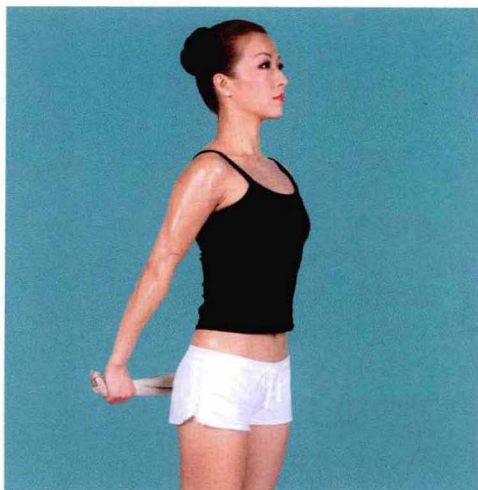
Stretching Before and After Walk

七、看电视时的拉伸……129

Stretching As Watching TV

八、睡觉时的拉伸……131

Stretching Before Sleep





第五章 健身运动时的拉伸讲解

The Explanations for Different Stretching

一、健身类……134

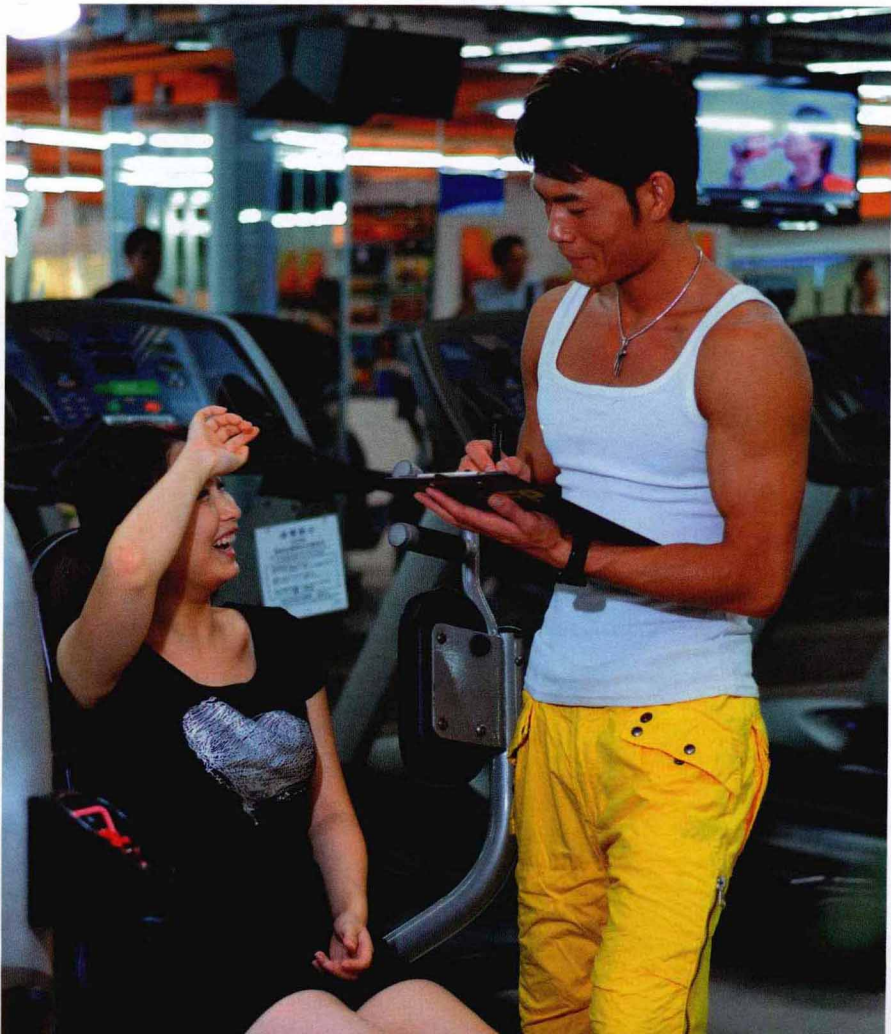
Stretching Explanations for Fitness Exercises

二、球类……144

Stretching Explanations for Balls Exercises

三、其他特色运动……156

Stretching Explanations for Other Exercises

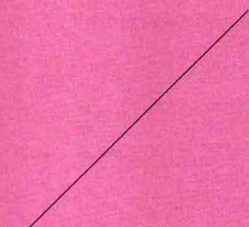


第一章

穿越千年， 最简单、有效的拉伸运动

Stretching:

*The Most Simple & Effective Fitness Exercise
For Thousands of Years*



它不需要你挑战自己的身体极限，也不需要你每天都取得进步，更不需要你花大量的时间去学习、去掌握。本章节将为你整体介绍拉伸运动，揭秘运动员们运动寿命延长的秘密，让你明白拉伸运动的原理和拉伸运动的作用，以及各种不同的拉伸项目，让你快速的了解并掌握拉伸运动，并将它应用到你的生活中去。

阅读本章节重点在于看第三小节拉伸的项目特点介绍，掌握各种不同的拉伸技术，能让你在后续的练习中事半功倍。



一、寻找拉伸，穿越千年的导引术

Looking Back the History of Stretching

“拉伸”一词是来自西方国家，但“拉伸运动”却并不是起源于国外，在中国上下五千年文化的历史长河里，早已经出现过“拉伸运动”，古时候人们叫它：导引术。

据《吕氏春秋·古乐》中记载，在远古氏族部落时期，由于天常阴雨，空气潮湿，沼泽遍地，当时的人们大多体内气血不通、筋骨萎缩、腿脚肿胀。尧帝心疼自己的人民，于是编创了一种舞蹈，教人们通过舞蹈舒筋活血、打通关节，消除肿胀之病，这种“舞蹈”就是最早期的导引术。

1973年在湖南长沙马王堆3号汉墓出土了一幅帛画《导引图》，图中有彩绘的44个导引的形象，每一个图像代表一个独立的导引术式，图的旁边还有简单的文字标注。从图上了解到的导引功能看，既有用于治病的，也有用于健身的；从肢体运动的形式看，既有立式导引术，也有步式和坐式导引术；从运动形式看，既有徒手的导引术，也有使用器物的导引术；从运动方式看，既有配合呼吸运动的导引术，也有纯属肢体运动的导引术；除此之外，还有大量模仿动物姿态的导引术。导引术中的很多动作，竟然和西方传入的拉伸运动中的一些动作不谋而合。



20世纪70年代，美国加利福尼亚的鲍勃·安德森（Bob·Anderson）完善了拉伸运动的理论，并且在20世纪80年代出版了《拉伸活动》一书，让更多的人了解了拉伸运动，而拉伸运动的简单和高效让越来越多的人爱上了这项运动。

现代拉伸运动是一项自然、放松、非竞技性运动。它在中国古老的导引术的基础上又增添了一些更加科学、更加实用的拉伸技术，比如主动式拉伸、被动式拉伸、PNF 拉伸技术等。

曾经有很多人在做过拉伸运动后说：“每做一次拉伸运动就相当于自己和自己的肌肉做一次愉快地交流。”这种运动完全可以根据每个人的具体情况进行调整，而且还不用受到任何不可改变的规则束缚。

拉伸运动不仅可以让肌肉韧带和关节与关节之间配合更加协调，还能减少关节和肌肉受伤的可能性，减少背部问题发生的可能性。

在现代的私人教练课程中，拉伸运动几乎成为了各项运动开始之前的必做运动，它不仅可以帮助运动者缓解肌肉的酸痛，降低受伤的概率，还能增强身体活动的功能，增进关节的血液及养分的供应，改善体态和缓解腰背疼痛。

这个世界没有两片相同的叶子，同样也没有两个相同的人。因为我们在力量、耐力、柔韧度上各有差异，所以我们所需要练习的拉伸动作也各有不同。只要找到正确的拉伸方法和适合自己的拉伸节奏，我们每个人都能拥有健康的身体。





二、接触拉伸，现代人健康的生活方式

Stretching: The Way to Health

拉伸，从某种意义上来说，是一项与中国古代导引术一脉相承的健身运动。相较于导引术而言，拉伸更注重人体肌肉关节的拉伸和紧致，来达到活络筋骨、紧致身体肌肤的外养内调作用。

导引术，在中国有一段相当长的历史。它是通过运动身体各部位，来导引人体经络，从而达到人体气血通畅、保持人体健康的目的。

拉伸与各种导引术一样，都是通过身体的运动和舒展来导引身体的气血，让自己获得健康的一种方式。不同的是，拉伸的动作更加系统和简便，在效果上更强调身体柔韧性和灵活性的提升，在时间的花费上更明确和简短（每个动作都规定在15~30秒钟），更适合现代都市人的快节奏，只要你每天抽取闲暇的一点时间，做一些身体拉伸练习，你就能拥有好的身体。最重要的是，通过拉伸你能很好地平衡身体和事业上的砝码。

上古时期，尧帝创编导引舞蹈，帮助部落的族人们赶走身上的湿气、活络身体的筋骨；而在马王堆挖掘出的西汉汉墓中就出土了我国现存最早的关于养生保健的帛画——《导引图》；东汉末年的华佗又根据动物的习性动作创制导引术——“五禽戏”；就连传说为达摩所创的修炼秘籍《易筋经》，也是许多导引身体经络的运动；现在公园晨练的老人们所练的太极也是导引的一种沿续和发展。

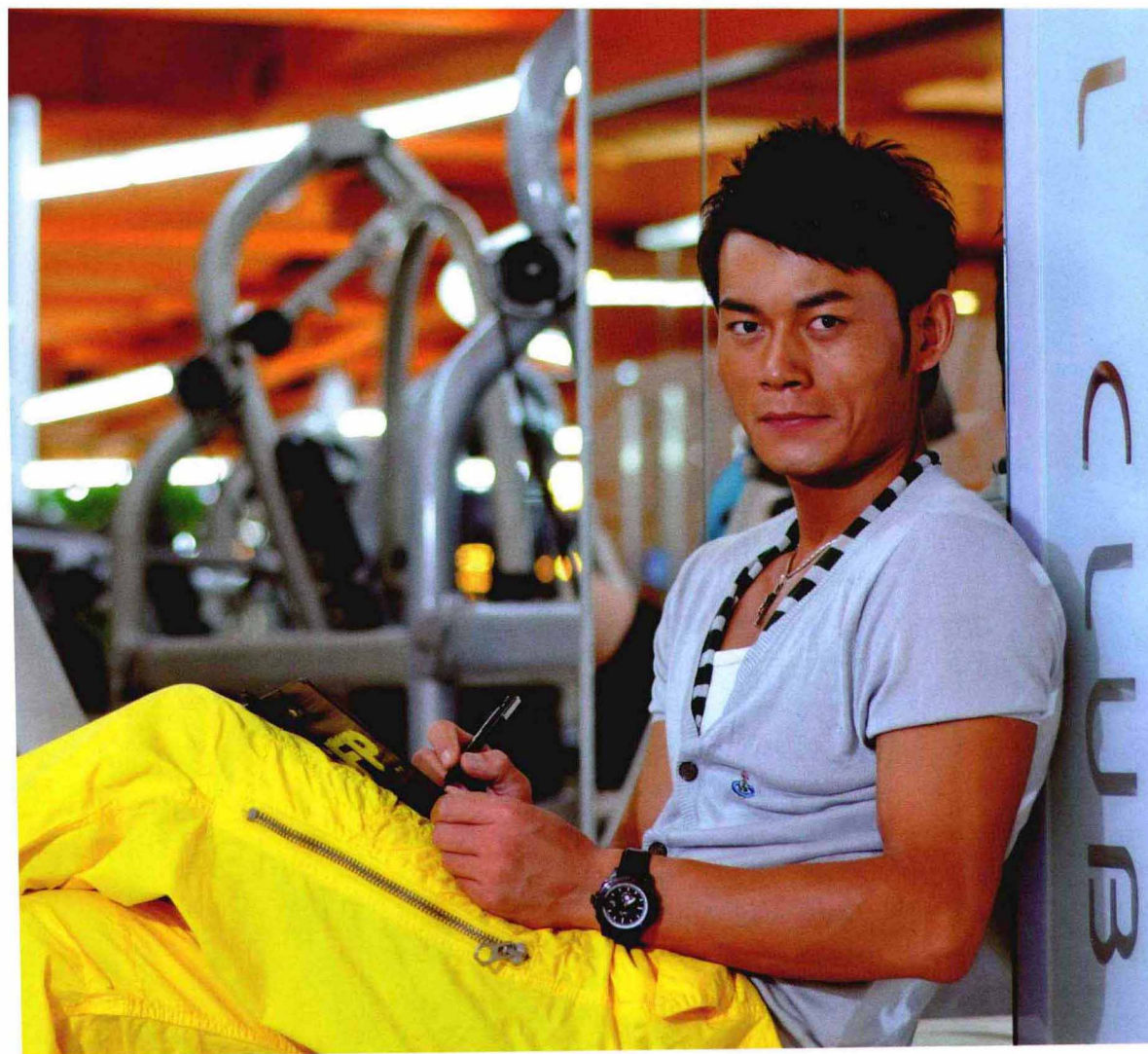
之所以，从古代到现代，人们一直这样推崇身体的导引术，除了因为它是男女老少都能轻松掌握和练习的简单运动之外，更重要的原因是，它顺应自然，顺应我们的经络运行规律且有效调养我们的经络和气血，让我们在强壮身体的同时，变得更加健康、有活力。

现代人不是不注重健康，而是为太多的事情所拖累，忙工作、忙挣钱，没有时间保养和照顾自己的身体。现代健身更多强调的是肌肉的结实、紧致和身体力量的锻炼，是一种外在的提升。在高强度的训练中，我们或许得到了肌肉和力量上的增长，但是我们气血筋骨未必能够得到很好的舒展，甚至某些时候过度集中的高强度健身会造成人体的肌肉疲劳，影响我们的身体健康。

人体不只是由骨骼和肌肉组成的，它还包括筋脉、气血、穴道，只有这所有的一切运转正常，我们的身体才会健康。导引也好，拉伸也罢，都是对身体气血和筋脉的正确引导，吐故纳新，达到一种内养身心的目的。

现代人的体质越来越差，“亚健康”日渐增多，这些其实很多都是因为人的经络

不通、气血不畅造成的。每天对身体进行一些适当的拉伸，导引自己的经络气血，就能够让自己恢复往日的健康。



三、揭秘拉伸， 运动员们延长运动寿命的秘密武器

Stretching Exercises

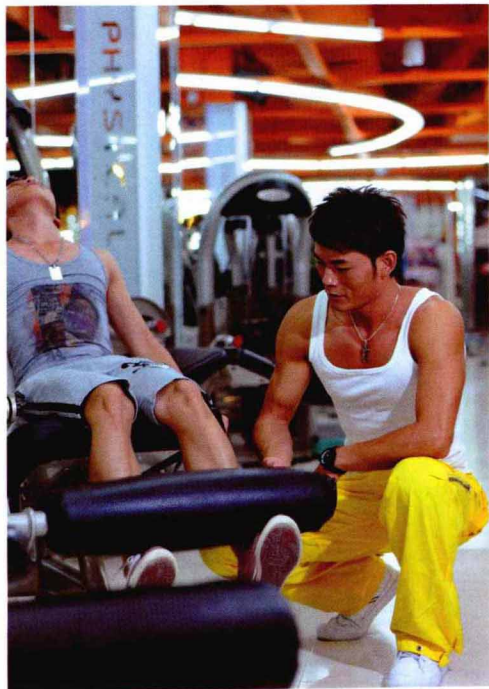
Giving Athletes Longer Sporting Lives

拉伸除了能让我们的身体更加健康之外，还是运动员们延长运动寿命的秘密武器。前不久，在阿森纳训练场地，阿森纳前伟大球员保罗·梅森（Paul·Merson）在谈起主帅阿尔塞纳·温格（Arsène·Wenger）时说，温格刚执教阿森纳的时候，让他们在训练之前做拉伸运动，到现在整个英格兰的球队都在做那些拉伸运动。很多球员表示，拉伸运动可以延长运动员们至少三年的运动寿命。

在足球运动中，球员们注重做拉伸运动，在篮球运动中也是如此。相信很多人在看美国篮球职业联赛（NBA）的时候也多次看到，球员们在场边坐着做拉伸运动。前不久，伟大的小牛队当家球星德克·诺维茨基就向记者透露：拉伸练习一直被他们视为准备活动中必不可少的组成部分，原因是拉伸练习被认为有助于随后运动潜能的发挥动员以及有效防止运动损伤。

拉伸运动不仅被运用于国外的运动项目中，还是国内运动员们热身项目中不可或缺的一部分。我国著名男篮运动员王治郅在比赛前，总会随着队友一起做相应的拉伸活动让自己的肌肉更加适应高强度的比赛。在比赛完之后，也会做一些拉伸运动让自己获得更有效的放松。

另外一个很有代表性的人物就是刘翔了。相信大家都没有忘记在2008年北京奥运会时，刘翔悲伤地离开赛场的那一幕吧？我记得当时，孙海平教练在开记者招待会时，哭泣着向全国人民道歉，并表示刘翔一定能再回到赛场上。果然，现在大家又在赛场上看到了刘翔的身影。其实，孙海平教练组让刘翔恢复的秘密武器中也有静力拉伸、PNF拉伸（后文中将会详细介绍这些拉伸技术的特点和方法）等各种不同的拉伸康复训练法。



四、了解拉伸，丰富多彩的拉伸项目

Stretching Skills

鲍勃·安德森（Bob·Anderson）曾经提出过一种拉伸方法叫做：静态拉伸法，即拉伸肌肉到一定程度然后保持这个姿势几秒钟。这种拉伸形式可以分为：主动式拉伸和被动式拉伸。

☆ 主动式拉伸(Active Stretch)

主动式拉伸：通过一些动作拉伸肌肉，把一些快动作变成了特别的拉伸动作，例如转动手腕、头颈转动等动作。轻微动力拉伸运动是做运动前进行热身的重要部分，在做热身活动过程中的动力拉伸应该与要做的健身或运动相符合。

☆ 被动式拉伸(Passive Stretch)

被动式拉伸：在静态拉伸中，肌肉被拉伸到它可以自如行动的状态，并要保持在那个状态一定的时间。这种拉伸方式或许就是最安全的拉伸方法，静态拉伸可以渐渐地到达合适的部位，你可以保持每一个拉伸动作大概 10~30 秒钟。

静态拉伸更适合在缓和阶段来做。同时，也可以在热身阶段做一些轻的静态拉伸。如果缓和阶段过后，肌肉仍然处于紧张状态，可以做稍微剧烈一点的拉伸运动。

☆ PNF拉伸技术 (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretch)

本体感受神经肌肉性促进法（Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretch）简称 PNF。早在 20 世纪 70 年代早期，一些大学的学者就发现了这种比静态拉伸法更加有效 10%~15% 的方法，但是一直没有得到多少了解和支持，后来越来越多的医生、物理治疗师和私人教练利用这种方法来帮助人们改善柔韧性并提高受损肌肉的力量，到了 20 世纪 90 年代，这种拉伸方法才被大众熟悉起来。

☆ PNF理论原理

本体感受神经肌肉性促进法（PNF）通过刺激人体本体感受器，激活和募集最大数量的运动肌纤维参与到活动中来，促进瘫痪肌肉收缩，同时通过调整感觉神经的兴奋性以改变肌肉的张力，缓解肌痉挛。

“PNF”既可以在训练的热身阶段采用，又可以在放松恢复阶段采用；既可以作为一般柔韧性的练习手段，又可以作为专门柔韧性的练习手段。该方法结合了肌肉的收缩和放松功能，主要运用于改善柔韧性的练习当中，可以自己单独练习，也可以在私人教练的配合下练习。

“PNF”从练习形式上看和静态拉伸法相似，但在机理上又有本质性的不同。

我们以下面这个拉伸手臂和肩部的动作为例来说明:



跪姿，上身保持平直，屈肘，绕于脑后，左手扶住右手手肘并向左拉，同时右手手肘发力抵抗左手拉力，保持手肘不变4-5秒钟，注意保持稳定呼吸，不要憋气。



完成上一个动作后，右手手臂落下，全身放松，拉伸肩部和手臂，保持舒服的拉伸姿势5-10秒钟后放下，用同样的方式拉伸左边肩膀和手臂。

☆ 总结:

PNF 拉伸中要求肌肉先收缩 4~5 秒钟，然后放松片刻之后，再进行缓和的静态拉伸 5~10 秒钟。一段时间后，你就能明显感觉到肌肉紧张感减少，肌肉灵活度增强，身体柔韧性变好。

PNF 拉伸通常被运动员或者动作方位小于常人甚至丧失动作能力的人采用，我国著名运动员刘翔也一直利用 PNF 技术为自己做拉伸。

☆ 注意:

由于 PNF 技术中要求适度的肌肉等长收缩，所以心脏病和高血压患者应该慎用。

表1-1 PNF伸展与静态拉伸方法的比较

拉伸方法	静态拉伸	PNF伸展
适用肌肉	一般的肌肉	过分强化的肌肉
优点	安全性较高 受控制程度较高 方便	提升柔韧性明显、互动性好 同时提升力量、改善神经协调性
缺点	缺少互动性 过度伸展可能引起受伤 可能降低运动表现	血压升高 有受伤的风险
适用人群	适合一般人群、 伏案工作的人群	身体姿态有问题的人 或神经受损人群
伸展时机	平时 训练前、中、后	训练结束时 或专门的时间