

拉伸全书

上班族必看的 肌肉伸展训练图解

[日] 石井直方 主编 [日] 荒川裕志 著 王爽威 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

拉伸全书



上班族必看的
肌肉伸展训练图解

【日】石井直方 主编 【日】荒川裕志 著 王爽威 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解 / (日) 荒川裕志著；(日) 石井直方主编；王爽威译. — 北京：人民邮电出版社，2015.6 (2015.9重印)
ISBN 978-7-115-38936-7

I. ①拉… II. ①荒… ②石… ③王… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第085539号

版权声明

KARADA GA KATAI HITO NO TAME NO STRETCH

Copyright © 2012 Hiroshi ARAKAWA

Supervised by Naokata ISHII

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

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.

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

看到运动员或舞蹈家展现出劈腿、伸展等优美动作的时候,很多人都会羡慕他们的柔美身姿。但是身体僵硬的人模仿他们的伸展动作,不仅得不到预期的效果,甚至会使身体受到伤害。很多身体僵硬的人都不经常运动,或者由于年龄的原因,肌肉和关节周围出现硬化现象。本书是为身体已经出现肌肉和关节僵硬,也就是“更加需要进行伸展训练的人”感觉不到门槛的限制而设计的,收纳了实际且简单实用的内容。身体柔韧度各不相同的使用者都可以根据自身条件找到适合自己的训练动作,逐步地去获得更柔韧的身体。

为了提高身体的柔韧性,不仅要知道应该练习哪些部位,而且要知道使用哪些正确的方法进行练习。针对这一点,本书着重从“重心训练”、生活中常见的“静态伸展”以及大幅度的“动态伸展”这三个角度来进行介绍。

◆ 主 编 [日]石井直方

著 [日]荒川裕志

译 王爽威

责任编辑 李 璇

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>

北京画中华印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2015年6月第1版

字数: 221千字

2015年9月北京第2次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7060号

定价: 39.80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: 京崇工商广字第0021号

拉伸全书： 上班族必看的肌肉伸展训练图解

目录

全身的主要肌肉	6
本书的阅读方法	8
前言	10

序章 身体僵硬的原因与改善方法..... 11

身体僵硬的弊病	12
身体僵硬的原因	14
提高柔韧性的两种方法.....	16
重心训练的内容和优点.....	18
肌肉伸展训练的内容和优点.....	20

第1章 提高柔韧性的要点..... 25

制作训练的计划	26
提高柔韧性的要点	30
提高柔韧性的技巧	34
腹式呼吸和胸式呼吸	38

第2章 放松身体的重心训练..... 39

使重心训练变得有效的要点	40
躯干的重心训练	42
股关节的重心训练	43
骨盆的重心训练	44



肩胛骨的重心训练	45
躯干的重心训练①	躯干的弯曲和伸展（前后）46
躯干的重心训练②	躯干的弯曲和伸展（左右）48
躯干的重心训练③	躯干的绕环 50
股关节的重心训练①	大腿前后摆动 52
股关节的重心训练②	大腿左右摆动 54
股关节的重心训练③	股关节左右绕环 56
肩胛骨的重心训练①	肩胛骨上下运动 58
肩胛骨的重心训练②	肩胛骨前后运动 60
肩胛骨的重心训练③	肩胛骨绕环 62
肩胛骨的重心训练④	肩胛骨前倾与后倾 63
骨盆的重心训练①	骨盆前倾与后倾 64
骨盆的重心训练②	骨盆左倾与右倾 65
骨盆的重心训练③	骨盆绕环 66
重心训练体操①	躯干前屈与后屈 67
重心训练体操②	躯干侧屈 68
重心训练体操③	上身转体 69
重心训练体操④	上身绕环 70
重心训练体操⑤	手臂绕环 71



第3章

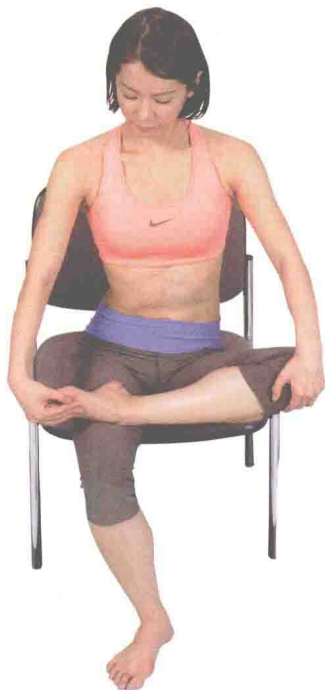
分级别伸展训练 上身 73

胸大肌	胸部的肌肉伸展训练 74
大圆肌	胸小肌 肩部周围的肌肉伸展训练 78
三角肌	肩部前侧的肌肉伸展训练 82
三角肌	肩部后侧的肌肉伸展训练 86
背阔肌	背部两侧的肌肉伸展训练 88
斜方肌	从头部到肩部的肌肉伸展训练 90
肱二头肌	上臂（前内侧）的肌肉伸展训练 92
肱三头肌	上臂（后外侧）的肌肉伸展训练 93
前臂屈肌群	前臂到手部的肌肉伸展训练（屈群肌）	.. 94
前臂伸肌群	前臂到手部的肌肉伸展训练（伸群肌）	.. 96
肩胛下肌	肩膀内部（前内侧）的肌肉伸展训练 98
冈上肌	冈下肌 小圆肌 肩膀内部（后外侧）的肌肉伸展训练	100



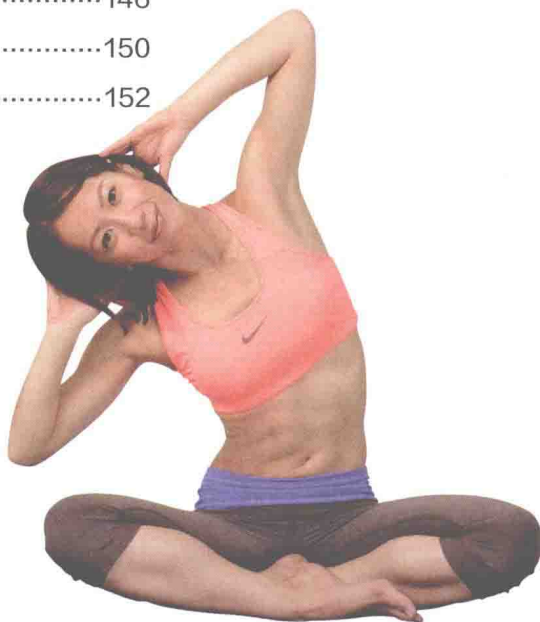
第4章 分级别伸展训练 下身.....101

- 臀大肌 臀部的肌肉伸展训练102
- 阔筋膜张肌 臀中肌 臀小肌 臀部周围（前侧）的肌肉伸展训练..106
- 股方肌 闭孔内肌 臀部周围（后侧深处）的肌肉伸展训练108
- 腘腰肌 下腹深处（股关节前侧）的肌肉伸展训练 110
- 股四头肌 大腿前侧的肌肉伸展训练 114
- 腿后腱 大腿后侧的肌肉伸展训练 118
- 内收肌 大腿内侧的肌肉伸展训练122
- 腓肠肌 腿肚（上部）的肌肉伸展训练124
- 比目鱼肌 腿肚（下部）的肌肉伸展训练126
- 趾长伸肌 拇长伸肌 小腿的肌肉伸展训练128
- 脚掌肌肉 脚掌的肌肉伸展训练130



第5章 分级别伸展训练 躯干.....133

- 竖脊肌 后背下侧的肌肉伸展训练134
- 内斜肌 外斜肌 肋部侧屈的肌肉伸展训练138
- 内斜肌 外斜肌 肋部环绕的肌肉伸展训练142
- 腹直肌 腹部的肌肉伸展训练146
- 胸椎周围 胸椎周围的肌肉伸展训练150
- 颈部肌肉群 颈部的肌肉伸展训练152



动态肌肉训练的内容与益处.....156

躯干的动态伸展①	躯干的前屈与后屈.....	158
躯干的动态伸展②	躯干的侧屈.....	160
躯干的动态伸展③	躯干的绕环.....	162
复合式动态伸展①	高抬腿转体.....	164
复合式动态伸展②	扭身弓步走.....	166
下身动态伸展①	腿部摆动(前后).....	168
下身动态伸展②	腿部摆动(左右).....	169
下身动态伸展③	转动股关节.....	170
下身动态伸展④	高踢腿.....	171
下身动态伸展⑤	横向高踢腿.....	172
上身动态伸展①	手臂的上下摆动.....	173
上身动态伸展②	手臂的前后摆动.....	174
上身动态伸展③	手臂的左右摆动.....	175
上身动态伸展④	手臂绕环.....	176
上身动态伸展⑤	转动手臂.....	178



提高柔韧性的

训练计划 **基础篇** 180

针对身体僵硬者提高

柔韧性的计划 **基础篇** 181热身与放松 **健身房篇** 182热身与放松 **跑步篇** 183

预防肩痛的训练计划 184

预防腰痛的训练计划 185

竞技项目计划一览表 186

后记..... 190

专题

重心为什么难以意识到运动..... 24

腹式呼吸和胸式呼吸..... 38

胸椎和腰椎的可运动范围..... 72

提高柔韧性的短期效果与长期效果..... 132

关节为什么会响..... 154

关于伸展训练的问答..... 188

拉伸全书



上班族必看的
肌肉伸展训练图解

【日】石井直方 主编 【日】荒川裕志 著 王爽威 译

人民邮电出版社
北京

拉伸全书： 上班族必看的肌肉伸展训练图解

目录

全身的主要肌肉	6
本书的阅读方法	8
前言	10

序章 身体僵硬的原因与改善方法..... 11

身体僵硬的弊病	12
身体僵硬的原因	14
提高柔韧性的两种方法.....	16
重心训练的内容和优点.....	18
肌肉伸展训练的内容和优点.....	20

第1章 提高柔韧性的要点..... 25

制作训练的计划	26
提高柔韧性的要点	30
提高柔韧性的技巧	34
腹式呼吸和胸式呼吸	38

第2章 放松身体的重心训练..... 39

使重心训练变得有效的要点	40
躯干的重心训练	42
股关节的重心训练	43
骨盆的重心训练	44

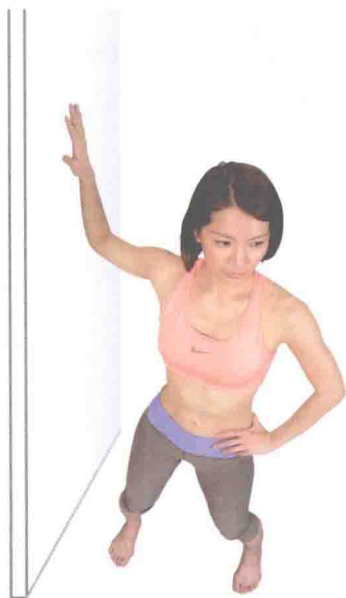


肩胛骨的重心训练	45
躯干的重心训练①	躯干的弯曲和伸展(前后) ... 46
躯干的重心训练②	躯干的弯曲和伸展(左右) ... 48
躯干的重心训练③	躯干的绕环 ... 50
股关节的重心训练①	大腿前后摆动 ... 52
股关节的重心训练②	大腿左右摆动 ... 54
股关节的重心训练③	股关节左右绕环 ... 56
肩胛骨的重心训练①	肩胛骨上下运动 ... 58
肩胛骨的重心训练②	肩胛骨前后运动 ... 60
肩胛骨的重心训练③	肩胛骨绕环 ... 62
肩胛骨的重心训练④	肩胛骨前倾与后倾 ... 63
骨盆的重心训练①	骨盆前倾与后倾 ... 64
骨盆的重心训练②	骨盆左倾与右倾 ... 65
骨盆的重心训练③	骨盆绕环 ... 66
重心训练体操①	躯干前屈与后屈 ... 67
重心训练体操②	躯干侧屈 ... 68
重心训练体操③	上身转体 ... 69
重心训练体操④	上身绕环 ... 70
重心训练体操⑤	手臂绕环 ... 71



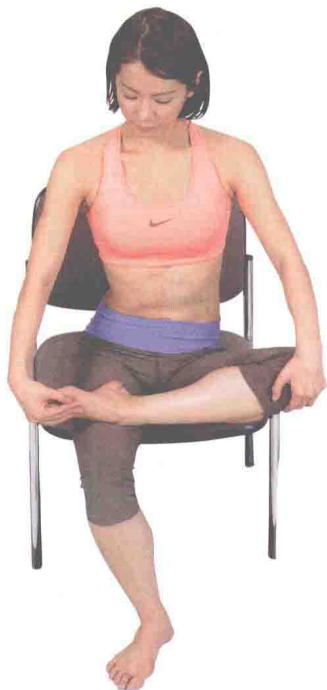
第3章 分级别伸展训练 上身 73

胸大肌	胸部的肌肉伸展训练	74		
大圆肌	胸小肌	肩部周围的肌肉伸展训练	78	
三角肌	肩部前侧的肌肉伸展训练	82		
三角肌	肩部后侧的肌肉伸展训练	86		
背阔肌	背部两侧的肌肉伸展训练	88		
斜方肌	从头部到肩部的肌肉伸展训练	90		
肱二头肌	上臂(前内侧)的肌肉伸展训练	92		
肱三头肌	上臂(后外侧)的肌肉伸展训练	93		
前臂屈肌群	前臂到手部的肌肉伸展训练(屈群肌)	94		
前臂伸肌群	前臂到手部的肌肉伸展训练(伸群肌)	96		
肩胛下肌	肩膀内部(前内侧)的肌肉伸展训练	98		
冈上肌	冈下肌	小圆肌	肩膀内部(后外侧)的肌肉伸展训练	100



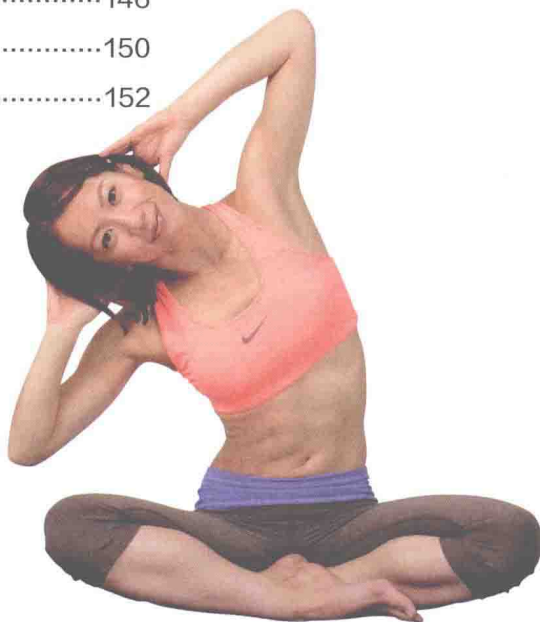
第4章 分级别伸展训练 下身.....101

- 臀大肌 臀部的肌肉伸展训练102
- 阔筋膜张肌 臀中肌 臀小肌 臀部周围（前侧）的肌肉伸展训练..106
- 股方肌 闭孔内肌 臀部周围（后侧深处）的肌肉伸展训练108
- 腘腰肌 下腹深处（股关节前侧）的肌肉伸展训练 110
- 股四头肌 大腿前侧的肌肉伸展训练 114
- 腿后腱 大腿后侧的肌肉伸展训练 118
- 内收肌 大腿内侧的肌肉伸展训练122
- 腓肠肌 腿肚（上部）的肌肉伸展训练124
- 比目鱼肌 腿肚（下部）的肌肉伸展训练126
- 趾长伸肌 拇长伸肌 小腿的肌肉伸展训练128
- 脚掌肌肉 脚掌的肌肉伸展训练130



第5章 分级别伸展训练 躯干.....133

- 竖脊肌 后背下侧的肌肉伸展训练134
- 内斜肌 外斜肌 肋部侧屈的肌肉伸展训练138
- 内斜肌 外斜肌 肋部环绕的肌肉伸展训练142
- 腹直肌 腹部的肌肉伸展训练146
- 胸椎周围 胸椎周围的肌肉伸展训练150
- 颈部肌肉群 颈部的肌肉伸展训练152



动态肌肉训练的内容与益处.....156

躯干的动态伸展①	躯干的前屈与后屈.....158
躯干的动态伸展②	躯干的侧屈.....160
躯干的动态伸展③	躯干的绕环.....162
复合式动态伸展①	高抬腿转体.....164
复合式动态伸展②	扭身弓步走.....166
下身动态伸展①	腿部摆动(前后).....168
下身动态伸展②	腿部摆动(左右).....169
下身动态伸展③	转动股关节.....170
下身动态伸展④	高踢腿.....171
下身动态伸展⑤	横向高踢腿.....172
上身动态伸展①	手臂的上下摆动.....173
上身动态伸展②	手臂的前后摆动.....174
上身动态伸展③	手臂的左右摆动.....175
上身动态伸展④	手臂绕环.....176
上身动态伸展⑤	转动手臂.....178



提高柔韧性的

训练计划 **基础篇**.....180

针对身体僵硬者提高

柔韧性的计划 **基础篇**.....181热身与放松 **健身房篇**.....182热身与放松 **跑步篇**.....183

预防肩痛的训练计划.....184

预防腰痛的训练计划.....185

竞技项目计划一览表.....186

后记.....190

专题

重心为什么难以意识到运动.....24

腹式呼吸和胸式呼吸.....38

胸椎和腰椎的可运动范围.....72

提高柔韧性的短期效果与长期效果.....132

关节为什么会响.....154

关于伸展训练的问答.....188

胸锁乳突肌

从锁骨延伸到耳后的肌肉。具有转动颈部（颈部旋转）的作用。

肱二头肌

上臂前侧突起的肌肉。不仅用于肘部的弯曲，也是促使小臂向外伸展（后旋）、向内弯曲（肩关节弯曲）的双关节肌。

内斜肌

腹部侧面的深层肌肉。主要具有促使后背横向弯曲（躯干侧屈），以及向相同方向扭转（躯干回旋）的作用。

腓腰肌*深层

腓肌和腰大肌的总称。腓肌从骨盆、腰大肌从腰椎延伸到脚后跟。主要用于腿部的前摆（股关节弯曲）。

内转肌

由大收肌、长收肌、短收肌、耻骨肌组成的肌肉群。主要用于腿部并拢，也用于腿部的伸展和弯曲。

三角肌

覆盖肩部的肌肉。侧面可以使手臂上扬（肩关节外转），前侧可以使手臂向前挥动（肩关节屈伸、水平屈伸），后侧可以使手臂向后挥动（肩关节伸展、水平伸展）。

前锯肌

腋下突起的肌肉。具有使肩胛骨向前（外转）和向上旋转（上绕环）的作用。

外斜肌

腹部侧面的体表肌肉。主要具有使后背侧屈（躯干侧屈）以及反方向扭转（躯干回旋）的作用。

腹直肌

指的是6块腹肌，具有使身体前屈（弓背）的功能。

股四头肌（股直肌）

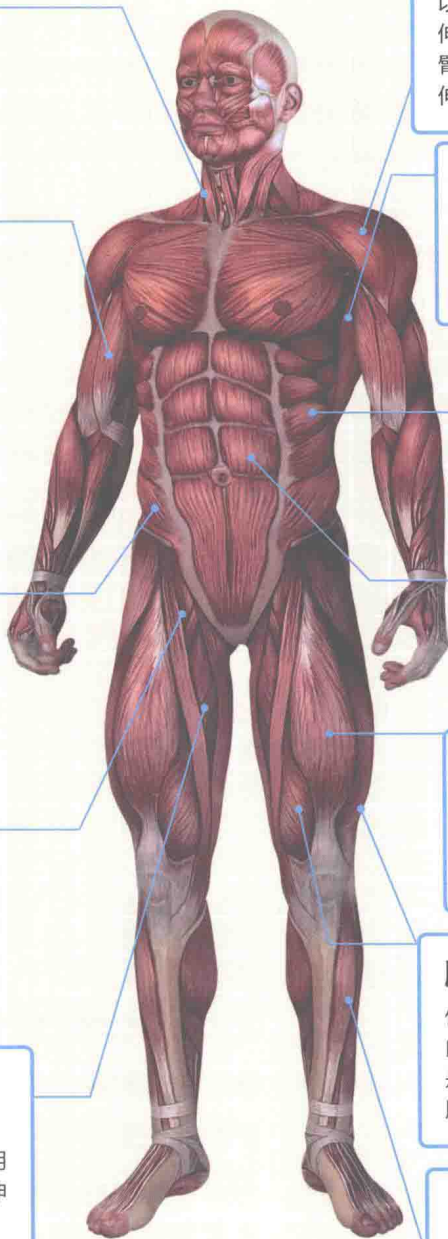
股四头肌不仅可以控制膝关节的伸展，而且是可以控制股关节前摆的双关节肌。

股四头肌（大肌肉群）

位于大腿前侧的股四头肌中的股内侧肌、股外侧肌、股中间肌，是控制膝关节伸展的单关节肌肉。

胫骨前肌

小腿前侧的肌肉。



主要肌肉

冈下肌（回旋肌腱群）

回旋肌腱群中唯一位于表面的肌肉。主要具有将肩关节向外旋转的作用。

竖脊肌*深层

位于脊柱的两端，是具有弯曲后背（伸展躯干）功能的肌肉群的总称。包括：髂肋肌（外侧）、最长肌（内侧）、多裂肌（深层）

臀中肌

臀部上方两侧的肌肉。具有将双腿向外侧摆动（股关节外展）的功能。

臀大肌

臀部最大的肌肉。具有将双腿向后摆动（股关节伸展）和向外扭转（外旋）的作用。

腿后腱

半膜肌、半腱肌（内侧）、股二头肌（外侧）的总称。不仅具有使膝关节屈伸肌的作用，而且也是使腿向后摆（股关节伸展）动的双关节肌。

比目鱼肌

位于腓肠肌内部的平坦肌肉。具有伸展脚腕（足关节内屈）的作用。

斜方肌

后背上部肌肉，上半部分可以从身体前面看见。具有把肩胛骨抬高（上举）、内收、向上旋转的作用。

小圆肌（回旋肌腱群）

肩胛下肌、冈上肌、冈下肌一起构成了回旋肌腱群。起到控制关节向外旋转的作用。

大圆肌

位于背阔肌上方。起到将肩关节伸展、内转、向内绕环的作用。

肱三头肌

位于上臂后部，具有控制肘部伸展的作用。靠近肘部的一端具有向下挥臂（肩关节伸展、内收）的作用，是双关节肌。

背阔肌

位于后背两侧的平坦的肌肉。主要具有使双臂向下和向后拉伸（肩关节内收、伸展、水平伸展）的作用。

腓肠肌

位于腿肚上方、比目鱼肌的表面。不仅具有伸展脚腕（足关节内屈）的作用，而且是可以弯曲膝盖的双关节肌。



本书的阅读方法

本书的第2章和第6章介绍了伸展训练的项目。每个项目当中都包括不同级别的动作，以及练习的要点。

第2章和第6章的阅读方法

读者学习介绍重心训练的第2章，以及介绍动态肌肉训练的第6章时，请看完这个部分再进行锻炼。

项目

这里记述了训练项目的名称和项目的解说。有助于读者了解进行训练之后的意义、效果，以及正确训练的基本方法。

放松的部位

介绍通过本练习可以放松的部位。在重心训练中，股关节、肩胛骨、骨盆是重点部位。

针对身体僵硬的人

重心训练对于身体僵硬的人以及刚开始进行伸展训练的人来说，是有些难度的。所以本书在第一部分训练项目中对身体僵硬的人介绍了一些难度较低的训练。不同项目的变化都是同等难度的。

躯干的弯曲和伸展 (前后)
通过躯干的前后运动，放松身体内部肌肉

正确
以胸口为中心弯曲躯干，以胸口正上方为运动轴心部分，可以有效放松脊柱。

高级技巧
手能触到脚尖时，把手指放在胸口两侧，要感觉到运动轴心的弯曲。

正确
以胸口为中心，弯曲上身
站立时两手臂放在耳边，骨盆固定，向后慢慢前屈，为了集中运动躯干，膝关节不能滑动。

基本姿势
以胸口为中心，弯曲后背
保持骨盆不动的情况下，向后慢慢后屈，在达到极限状态时，停止动作，保持拉伸。

错误
骨盆移动
如果骨盆移动的话，胸椎就会失去有效的伸展，会导致肌肉僵硬，肌肉力量集中在腹部。

错误
上身运动轴心的弯曲
如果上身运动轴心没有弯曲，说明骨盆没有有效运动，一旦骨盆运动就会造成损伤。

正确

对如何高效练习本项目的要点和方法进行解说。只要能够掌握要点，就能学会正确的姿势。

高级技巧

介绍高效进行训练的技巧。对于大家掌握正确姿势很有帮助。

基本姿势

通过文章和照片对于训练的基本姿势进行解释。首先从学习基本姿势开始吧。

错误

指出训练中容易犯的错误。对于错误的原因，以及错误的弊病进行解说。

伸展肌肉

通过本方法锻炼的身体部位和肌肉名称。

针对身体柔软的人

为身体柔软且基本训练无法达到必要效果的人，提供了高难度的训练方法。

第3章到第5章的阅读方法

第3章到第5章介绍了身体各部分的伸展练习。作为本书的特色，还介绍了针对身体僵硬的人的特殊训练方法。

组合重心练习

在进行伸展练习之前，有必要进行一套重心训练。而且有时会有多项训练。

注意

介绍本训练项目的补充知识。

目标

伸展大腿后侧的肌肉，伸展背部的肌肉，伸展臀部的肌肉，伸展腹部的肌肉，伸展侧腹部的肌肉，伸展腿部的肌肉，伸展脚踝的肌肉。

大腿后侧的肌肉伸展训练

伸展大腿后侧的肌肉，伸展背部的肌肉，伸展臀部的肌肉，伸展腹部的肌肉，伸展侧腹部的肌肉，伸展腿部的肌肉，伸展脚踝的肌肉。

① 伸展后背的同时单腿伸直坐下

② 从大腿根部开始上身前倾



针对身体柔软的人

上身前倾时，双脚可以稍微分开。

③ 伸展后背的同时单腿伸直坐下

④ 从大腿根部开始上身前倾

注意

伸展大腿后侧的肌肉时，要注意不要过度拉伸。如果感到疼痛，应立即停止。

⑤ 伸展后背的同时单腿伸直坐下

⑥ 从大腿根部开始上身前倾

针对身体僵硬的人

为身体僵硬且进行基本姿势的训练都困难的人，提供了难度低的训练内容。身体僵硬的人可以从此练起。

变化

虽然和基本姿势的难度相同，但是同样的肌肉会通过姿势的变化得到训练。

目标

在各项训练当中，要达到的水平。通过对基本姿势的解说，对训练目标进行提示。

由于每个人的身体柔软程度不同，所以针对身体僵硬的人的训练当中没有“目标”这个栏目。但针对需要进一步提高的人，在项目解说中明确了训练的目标。

针对身体僵硬的人

大腿后侧的肌肉伸展训练

① 坐下后单腿伸直，挺胸

② 用手按压膝盖，伸展大腿后侧的肌肉

变化

大腿后侧的肌肉伸展训练

③ 站立的状态下挺胸伸直后背

④ 上身弯曲

前言

看到运动员或舞蹈家展现出劈腿、伸展等优美动作的时候，很多人都会羡慕他们的柔美身姿。但是身体僵硬的人模仿他们的伸展动作，不仅得不到预期的效果，甚至会使身体受到伤害。为了帮助读者提高身体的柔韧性，不仅要知道应该练习哪些部位，而且要知道使用哪些正确的方法进行练习。

很多身体僵硬的人都不经常运动，或者由于年龄的原因，肌肉和关节周围出现硬化现象。身体僵硬不仅在于身体结构的问题。而是身体中的“核心”部分不知如何运动，也会导致整个身体的僵硬。

针对这一点，本书着重从上身的“重心训练”、生活中常见的“静态伸展”以及大幅度的“动态伸展”这三个角度来进行介绍。

大家可以根据自己的目的和身体状况来选择本书中的练习项目。希望本书能对大家保持身体健康以及改善体形有所帮助。

石井直方