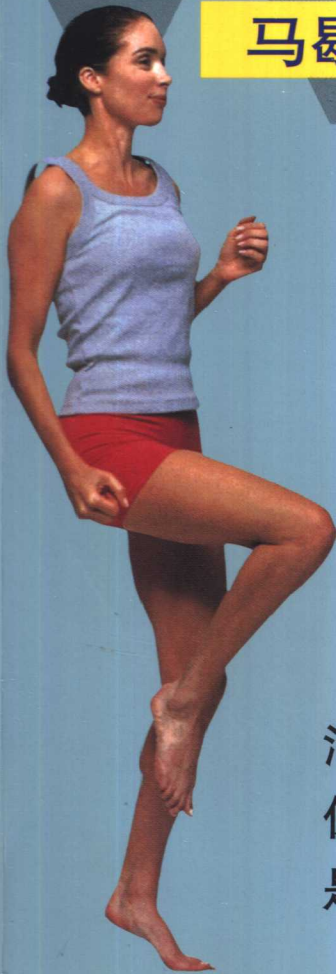


马歇尔体育医疗指南



实用医疗体育手册 FITNESS therapy

治疗运动障碍
保持身体健康
是家庭必备的体疗手册

[英]凯蒂·希伊 著 张路德 朱晓萌 译
河南科学技术出版社



马歇尔
MARSHALL

马歇尔体育医疗指南

实用医疗体育手册

治疗运动障碍 保持身体健康
是家庭必备的体疗手册

〔英〕凯蒂·希伊 著
张路德 朱晓萌 译



河南科学技术出版社

A Marshall Edition
Copyright © 1998 Marshall Editions
Developments Ltd,London,UK.
All rights reserved.
版权所有, 翻印必究
著作权合同号: 图字 16-2001-013

图书在版编目(CIP)数据

实用医疗体育手册 / (英)希伊著; 张路德, 朱晓萌
译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2002.1
ISBN 7-5349-2721-8

I. 实… II. ①希…②张…③朱… III. 体育疗法—
手册 IV. R455-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 066733 号

责任编辑 刘嘉 马艳茹 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市经五路 66 号)
邮政编码: 450002 电话: (0371)5737028
河南第一新华印刷厂印刷
全国新华书店经销
开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 10 字数: 240 千字
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1—3 000 册

ISBN 7-5349-2721-8 / R · 538 定价: 48.00 元

马歇尔体育医疗指南

实用医疗体育手册

《实用医疗体育手册》(彩印本)旨在祛病健身,恢复运动系统和心脑血管等内脏器官的功能。是英国医疗体育专家凯蒂·希伊精心设计的第一本医疗体育手册。

《实用医疗体育手册》中的1~9章,根据人体结构,分别设计出不同的练习方案。精美的彩照展示每一个动作的步骤,简单易学;醒目的图示,使练习等级一目了然;言简意赅的文字说明,使你一看就懂。最后一章提醒读者,怎样避免在练习中因强度过大而出现意外伤害。

读者无论年龄大小、健康与否,均可放心使用本书,保证安全。每一次练习,都会使你有意想不到的收获。

人人都希望有健康的身体,只要遵循医疗体育专家的指导,循序渐进,定会取得显著的疗效。

目 录

使用说明

医疗体育简介	6
本书使用说明	8

第1章 脚部和踝部练习

初级练习	12
中级练习	16
高级练习	20

第2章 膝部练习

初级练习	26
中级练习	29
高级练习	34

第3章 髋部练习

初级练习	40
中级练习	46
高级练习	52

第4章 手和手腕练习

初级练习	58
中级练习	62
高级练习	65

第5章 肘部练习

初级练习	72
中级练习	74
高级练习	78

第6章 肩部练习

初级练习	84
中级练习	88
高级练习	93

第7章 颈部练习

初级练习	100
中级练习	104
高级练习	108

第8章 背上部练习

初级练习	114
中级练习	118
高级练习	122

第9章 背下部练习

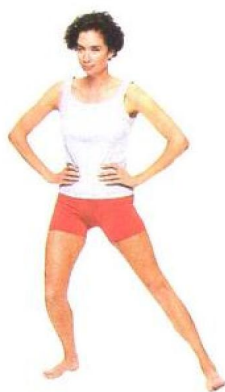
初级练习	130
中级练习	134
高级练习	138

第10章 体育器械练习

热身练习	144
腿后腱练习	146
踏自行车练习	148
四头肌弯曲练习	150
背阔肌下拉练习	152
放松运动	154

术语汇编

专业术语	157
------	-----



马歇尔体育医疗指南

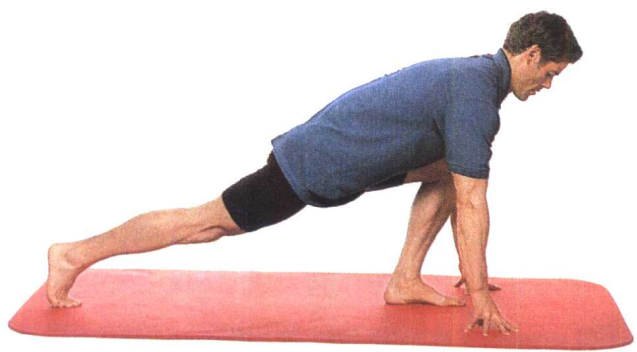
实用医疗体育手册

治疗运动障碍 保持身体健康
是家庭必备的体疗手册

〔英〕凯蒂·希伊 著
张路德 朱晓萌 译



河南科学技术出版社



实用医疗体育手册

治疗运动障碍 保持身体健康

是家庭必备的体疗手册



A Marshall Edition
Copyright © 1998 Marshall Editions
Developments Ltd,London,UK.
All rights reserved.
版权所有,翻印必究
著作权合同号:图字 16-2001-013

图书在版编目(CIP)数据

实用医疗体育手册/(英)希伊著;张路德,朱晓萌
译.—郑州:河南科学技术出版社,2002.1
ISBN 7-5349-2721-8

I.实… II.①希…②张…③朱… III.体育疗法—
手册 IV.R455-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第066733号

责任编辑 刘嘉 马艳茹 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市经五路66号)
邮政编码:450002 电话:(0371)5737028
河南第一新华印刷厂印刷
全国新华书店经销
开本:787mm×1092mm 1/16 印张:10 字数:240千字
2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
印数:1—3000册

ISBN 7-5349-2721-8 / R·538 定价:48.00元

目 录

使用说明

医疗体育简介	6
本书使用说明	8

第1章 脚部和踝部练习

初级练习	12
中级练习	16
高级练习	20

第2章 膝部练习

初级练习	26
中级练习	29
高级练习	34

第3章 髋部练习

初级练习	40
中级练习	46
高级练习	52

第4章 手和手腕练习

初级练习	58
中级练习	62
高级练习	65

第5章 肘部练习

初级练习	72
中级练习	74
高级练习	78

第6章 肩部练习

初级练习	84
中级练习	88
高级练习	93

第7章 颈部练习

初级练习	100
中级练习	104
高级练习	108

第8章 背上部练习

初级练习	114
中级练习	118
高级练习	122

第9章 背下部练习

初级练习	130
中级练习	134
高级练习	138

第10章 体育器械练习

热身练习	144
腿后腱练习	146
踏自行车练习	148
四头肌弯曲练习	150
背阔肌下拉练习	152
放松运动	154

术语汇编

专业术语	157
------	-----



使用说明

医疗体育简介



无论你是年轻人还是老年人，身体健康与否，医疗体育都能够帮助你。健康的体魄是由肌肉、关节、神经和韧带共同作用的结果，但这种平衡很容易被打破。

医疗体育专家是通过调节和改善身体的康复机理，指导做各种运动的练习，增强关节的灵活性，来治愈损伤和疾病的。

当你找医疗体育专家寻求体育治疗方案时，专家会认真听取你对症状的叙述，分析哪些组织受到了影响，并提出可靠的检查方法。专家根据诊断结果制定体育治疗计划，其中包括具体的健身疗法方案和预期的疗效。

本书不是供医生或医疗体育专家进行常规治疗的专业书籍，而是一本精心设计的通过体育锻炼恢复你机体功能的体疗手册，作为对常规治疗的补充。做每个练习之前，要认真阅读说明和提示。练习一两周后，如果疼痛加剧或症状无明显好转，请立即停止训练，并向专家请教。

要制定一个切实可行的练习计划，不但要充分了解自身的健康状况，还要随时注意训练中身体的反应。按照一定的步骤循序渐进，就会达到祛病健身的目的。

器材设备

书中所提到的某些基本器材是练习必需品。250 克或 500 克重的砝码可从体育用品商店买到。有些砝码可握在手中，还有些可套在手腕上。

弹性练习带可以从体育用品商店或医疗体育专家那里找到。这些带子可以结成环，还可以根据身高和特殊练习的需要剪成不同的长度。这些带子看起来像宽的橡皮筋，你可以通过克服它产生的阻力，进行不同级别的抗阻练习。



高级练习



中级练习



初级练习

注意事项

某些类型的损伤和关节炎，能导致关节部位大面积的肿胀。例如，膝关节发炎时红肿，并有灼热感，皮肤紧绷，稍有运动就会疼痛。这个时期做任何运动都是不明智的，首先是太疼，其次是疼痛和肿胀使肌肉无法正常活动，因此无法达到练习目的。最好去请教医生或医疗体育专家，听听他们的建议，选择适当的时候开始练习。



- 本书分为9个主要章节，每章都针对身体的不同部位。要选择适合自己的章节进行练习。
- 每章的开始都有一个醒目的图表。该图表将练习分为三类(灵活性、柔韧性、稳定性)，练习水平分为三级(初级、中级、高级)。开始练习时要遵照每章开头的说明进行。
- 灵活性练习，动作要尽量轻柔，逐步增强关节的活动量，激发关节面的润滑性。在练习过程中，有时会感觉到来自关节的阻力，有时关节周围产生疼痛，不过练习结束后，很快就会消失。
- 柔韧性练习，要想取得较好的拉伸效果，练习中动作坚持的时间越长越好。开始时也许只能坚持几秒钟，以后逐渐可以重复一两次，慢慢增加到四五次。
- 力度与稳定性练习，需要多次重复才能取得成效。肌肉对运动强度反应灵敏，必须重复练习使肌肉疲劳。此时肌肉可能会痉挛，即“颤抖”，说明肌肉已得到充分有效的运动，如果痉挛严重，应立即停止运动。
- 练习中要注意观察自身反应，不应引起太多的不适。可以专门活动疼痛部位，切记不要过度。疼痛是运动量过度的表现。
- 坚持每天同一时间练习。要正视现实，根据自身的状况，开始每天练习10分钟，确信达到预期的目标后，再增加10分钟。
- 如果伤痛严重，觉得所有的练习都很困难，甚至疼痛难忍。此时最好向专家求教。
- 从初级进行到中级或从中级进行到高级练习时，可能发现遇到了许多类似的难题，例如伸直膝关节要比弯曲膝困难，反之亦然。这完全是正常的，表明你应该继续练习。
- 要有耐心，健康恢复的快慢因人而异，无论你进行哪一个级别的练习，都应以舒适为度。
- 年龄并不是障碍，你只需在相应级别练习，练习时感到舒服就可以了。



怎样开始练习

型, 以及对人体该部位的影响。根据练习的类型和难易程度对其进行了分类, 指导读者如何选择对自身最有益的练习。

每一章的页码与标题为同一种颜色，容易辨认。

840-444-4444

25

● 刚练习时从活动性开始，之后进行柔韧性训练。接下来用非常舒缓的姿势练习，然后自如地进入上述练习后，方可进入中强度练习。

● 在练习过程中，如果发现难以继续练习，或是因为身体酸痛或是因为姿势难以完成，则完全停止该姿势或动作，休息片刻，然后重新开始。

● 中强度的练习时，看足有向侧面、后方、前方伸展时，给予轻微的阻力或对抗。

● 每次只进行 1 个中强度的练习，自然过渡或完成到能练习之前，不要继续进入中强度练习。当某些动作同样适用于中强度练习时，则继续练习。

[illegible]

怎样实施练习计划。

中级练习:

高级练习。

难度级别是通过模特衣服的颜色来区别的。初级练习者的衣服是蓝色的，中级是绿色，高级是红色的。

初级练习



中级练习



高级练习

练习部分简介

医疗体育的练习是本书的核心，针对人体的每一部位，分别设计30~50个练习。每一个练习配有简洁的文字说明、标准的示范动作、精美的彩色照片，一步一步地指导练习程序。

每一部位的练习按难易程度分为初级、中级和高级三个级别。每一个级别的练习开始之前，都有一段文字说明，再次强调每章开始之前专家所提出的忠告及注意事项。

每章使用同一种颜色易于辨认。

文字介绍可帮你制定常规训练计划。

彩照一步一步地指导练习程序。

三种符号表示三种不同类型的练习。

体育器械练习

最后一章主要讲述关节部位最容易造成伤害的原因，即练习不当造成的损伤。如果使用体育器械不当，会造成更大伤害。这一章强调，为避免受伤害而应在体育器械上进行正确练习的重要性。躯干的稳定性对器械练习的安全至关重要，正如健壮而稳固的肩和臀具有的稳定性一样。同样，如果你的四肢缺乏充足的柔韧性，在器械上负重练习时就会有受伤的危险。



三种颜色表示三种不同级别的练习。

通俗易懂的名称使你一读就懂。



向外滑动



黑色箭头表示小幅运动的方向。

髋部外展

仰卧。两腿伸直向外滑动，放松。不要从髋部转腿。重复。

技术术语说明每个练习在医疗方面的作用。



第1章 脚部和踝部练习

踝部常见的损伤是拉伤或扭伤，是由韧带过度拉伸造成的。

即使软组织痊愈，踝部也无法完全恢复平衡功能。

韧带中有大量的定位神经元，可以把信息输送给大脑，再反馈大脑的指令，使人体保持平衡。韧带的平衡功能恢复之前，踝部难以及时对不平的路面或难行的地段做出正确的反应。因此，

受过伤的韧带极易再受伤害。

如果你的踝部损伤正在恢复中，相信你能圆满完成本章中设计的平衡练习及灵活性、柔韧性练习——这些练习为你提供避免再受伤害的良机。



如何开始练习

- 初级练习从灵活性开始，之后进行柔韧性练习，接下来做力度与稳定性练习。轻松地地完成上述练习后，方可进入中级练习。
- 在练习过程中，如果发现难以继续进行，或是因为疼痛或是因为动作难以完成，首先要确定存在运动障碍的部位，接着进行同一个级别的其他练习，看是否有困难。每天重复这些练习，直至轻松自然完成为止。
- 每次只进行一个级别的练习，自然舒适地完成初级练习之前，不要勉强进入中级练习。这些忠告同样适用于从中级练习进入高级练习者。

 灵活性

初级练习	
踝部伸展	12
脚向内转	12
脚向外转	12
脚和脚趾伸展	13
踝部伸展	13
脚向外转	13
脚向内转	13

中级练习	
踝部内外翻转	16
踝部伸展	16
脚部内外翻转	17
脚趾灵活性	17

高级练习	
跪坐	20
负重跪坐	20
下蹲	20
脚部伸展	21

 柔韧性

初级练习	
小腿灵活性	14
踝部灵活性	14
脚中部和脚趾柔韧性	14
脚部伸展	15
踝部伸展	15

中级练习	
小腿伸展	18
脚跟伸展	18
踝部伸展	18

高级练习	
踝部伸展	20
小腿伸展	21
脚跟伸展	21

 稳定性

初级练习	
脚趾弯曲	15
踝部弯曲	15

中级练习	
重心转移	19
脚趾敏捷性	19
抬脚跟	19
轻敲脚趾	19
平衡	19

高级练习	
脚趾敏捷性	21
上下台阶	22
缓步走	22
抬脚跟	23
平衡	23
跑步	23
抬足弓	23

初级练习

初级练习的目的就是恢复脚和踝部的灵活性,刺激肌肉的控制力并增加软组织的柔韧性。如果动作不到位,或者只能坚持1~2秒钟,别着急,只要感到自然舒适就要继续坚持。



踝部伸展

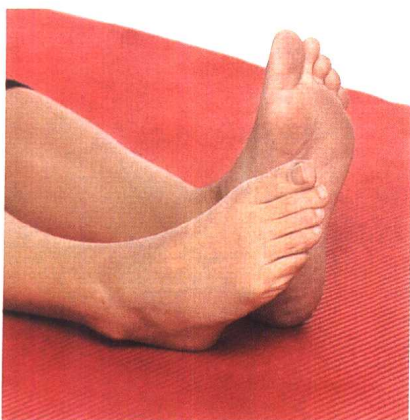
脚掌弯曲

坐下,两腿向前伸直。必要时双手放于体侧地板上,用于支撑身体。也可以两腿伸直,躺在地板上。

脚部和踝部尽力前伸,在踝部和脚尖处会有轻微伸展之感。坚持,放松,重复。



脚向内转



内翻

坐下,两腿向前伸直。必要时双手放于体侧地板上,用于支撑身体。向内即向着身体中心方向转动脚和踝。小腿和踝的外侧会有轻微伸张之感。坚持,放松,重复。



踝部伸展

脚背弯曲

坐下,两腿向前伸直。必要时双手放于体侧地板上,用于支撑身体。用脚和小腿下部肌肉,将脚和踝向身体方向弯曲,小腿后面和踝部会有伸张之感。坚持,放松,重复。



脚向外转

外翻

坐下,两腿向前伸直。必要时双手放于体侧地板上,用于支撑身体。向外即向远离身体中心方向转动脚和踝,小腿内侧和踝部会有轻微伸张之感。坚持,放松,重复。

