

简明



如同刷牙和洗脸，拉伸就该成为日常！

拉伸



140个拉伸练习，适合不同目标、人群和场景。

· 拉伸基础知识 · 拉伸基本动作 · 改善亚健康的拉伸 · 塑造好身材的拉伸 · 提高运动水平的拉伸 · 双人配合拉伸 · 坐在椅子上、晒衣服、起床时等利用零散时间的拉伸

手册

(全彩图解版)

【日】长野茂 主编 【日】萱沼文子 著 王爽威 译



中国工信出版集团

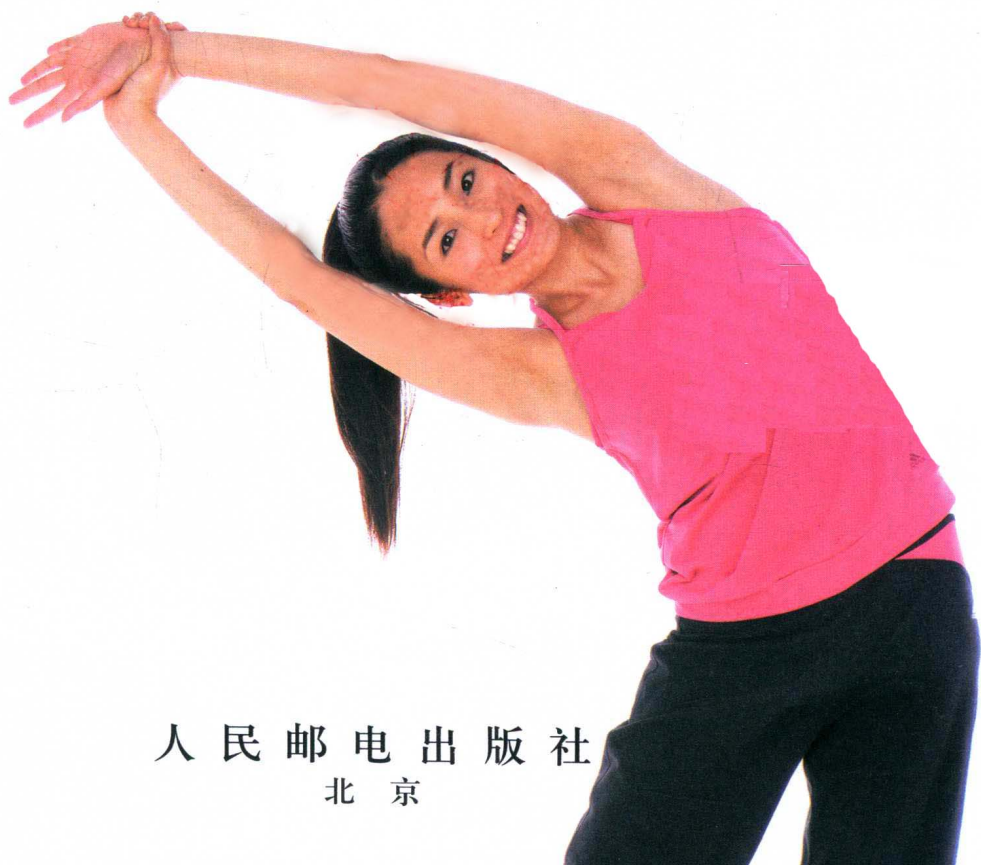


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

简明 拉伸 手册

(全彩图解版)

【日】长野茂 主编 【日】萱沼文子 著 王爽威 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

简明拉伸手册 : 全彩图解版 / (日) 长野茂主编 ;
(日) 萱沼文子著 ; 王爽威译. -- 北京 : 人民邮电出版
社, 2016. 6

ISBN 978-7-115-42161-6

I. ①简… II. ①长… ②萱… 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 (2016) 第080457号

版权声明

KANTAN STRETCH-HYAKKA 140

Copyright © 2009 by Ayako KAYANUMA

Supervised by Shigeru NAGANO

Photographs by Yukio Fukuzato

Model: MIKA & Tomoko

Hair&Make up: Akiko Komiya

Illustrations by Yukiko Yuze

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

内容提要

拉伸是一项无论男女老幼、运动水平高低都可以参与的运动。拉伸可以提高身体的柔韧性、增强肌肉力量,对游泳、足球、羽毛球等运动具有非常好的辅助作用,还可以预防运动伤害。而最好的一点就是,拉伸既可以锻炼肌肉,又不会造成肌肉疲劳,甚至可以缓解疲劳。本书提倡将拉伸作为日常生活的一部分,并以此为前提提供了一系列针对不同目标、人群和场景的拉伸建议,如提升健康、改善体形、提高运动表现、双人配合,以及没有场地限制的生活中的拉伸。无论是初学者还是具有高级水平的专业人士,甚至专业的运动员、教练员,都能从本书中学到实用的知识。

-
- ◆ 主 编 [日]长野茂
 - 著 [日]萱沼文子
 - 译 王爽威
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 杨林杰
 - ◆ 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>
 - 北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 12 2016 年 6 月第 1 版
 - 字数: 269 千字 2016 年 6 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2015-7564 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: 京东工商广字第 8052 号

第一章 拉伸的基础知识

11

什么是拉伸..... 12

- 1 拉伸是人类的本能

2 肌肉在不停地收缩

3 以静态拉伸为主

4 不能引发伸张反射

5 伸张反射的原因

6 动态拉伸的特点

拉伸的目的..... 14

- 塑造具有弹性的体魄

提高运动竞技的水平

身体的柔韧性可以提高肌肉的力量

预防伤病

健康拉伸的目的

拉伸对于健康的作用..... 16

- 健康拉伸的目的不是为了提高柔韧性

因为身体僵硬，所以通过拉伸促进健康

拉伸的诀窍..... 18

- 1 记住基本姿势

2 放松身心

3 深呼吸

4 不要过分用力，应慢慢拉伸

5 分阶段进行拉伸

6 将注意力集中在肌肉上

7 循序渐进，不要急于求成

拉伸的要点对..... 20

- 每天要进行拉伸

● 拉伸的时间和次数

● 进行全身拉伸

Cont

身体的预热和降温..... 21

- 利用拉伸进行热身
- 拉伸并不等于热身运动
- 利用拉伸进行降温
- 健康拉伸中要以拉伸为主

提高拉伸效果的因素..... 22

- 使用哑铃扩展可运动范围
- 使用毛巾扩展可运动范围
- 使用墙壁、椅子和桌子
- 拉伸时的着装
- 创造一个安全并放松的环境
- 利用芳香剂拉伸缓解压力

身体各个部位的肌肉名称..... 24

肩部、旋转肌群、骨盆、股关节等部位的肌肉名称..... 26



第二章 拉伸的基本动作

27

引言

拉伸练习要循序渐进.....	28	肩部、胸部和背部的拉伸③.....	42
颈部和面部的拉伸①.....	30	腹部、腰部和臀部的拉伸①.....	44
颈部和面部的拉伸②.....	32	腹部、腰部和臀部的拉伸②.....	46
手部和臂部的拉伸①.....	34	腹部、腰部和臀部的拉伸③.....	48
手部和臂部的拉伸②.....	36	大腿和股关节周围的拉伸①.....	50
手部和臂部的拉伸③.....	37	大腿和股关节周围的拉伸②.....	52
肩部、胸部和背部的拉伸①.....	38	大腿和股关节周围的拉伸③.....	54
肩部、胸部和背部的拉伸②.....	40	大腿和股关节周围的拉伸④.....	56

ents

大腿和股关节周围的拉伸⑤	58	小腿和脚部的拉伸②	64
大腿和股关节周围的拉伸⑥	60	小腿和脚部的拉伸③	66
小腿和脚部的拉伸①	62		

第三章 健康拉伸

67

引言

预防和改善体质衰弱的拉伸	68
预防和改善腰痛的拉伸	70
预防和改善肩痛的拉伸	72
预防和改善肩周炎的拉伸	74
预防和改善膝关节疼痛的拉伸	76
预防和改善O形腿的拉伸	78
矫正姿势的拉伸	80
预防和改善手指浮肿和僵硬的拉伸	82
预防和改善骨质疏松的拉伸	84
预防和改善便秘的拉伸	86
预防和改善手脚冰冷的拉伸	88
预防和改善跌倒症状的拉伸	90
预防和改善失眠的拉伸	92
预防和改善面部赘肉、面部灰暗的拉伸	94
预防和改善慢性疲劳的拉伸①	96
预防和改善慢性疲劳的拉伸②	98

Cont

第四章 美体拉伸

99

引言

通过拉伸塑造美丽的体形	100	室内高抬腿	108
室内原地踏步①	102	室内后抬腿	110
室内原地踏步②	104	室内快速踏步	112
室内原地踏步③	106	室内原地踢腿	114

第五章 运动拉伸

115

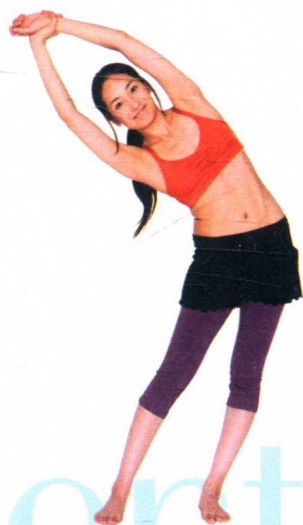
引言

提高运动水平, 预防伤病	116	游泳①	132
运动拉伸的实例(足球)	118	游泳②	134
走路、慢跑、长跑①	120	棒球、垒球①	136
走路、慢跑、长跑②	122	棒球、垒球②	138
高尔夫①	124	篮球、排球①	140
高尔夫②	126	篮球、排球②	142
足球①	128	网球①	144
足球②	130	网球②	146

ents

引言

两个人配合的拉伸，在愉快的氛围中练习	148
扭转上身的拉伸	150
腿部拉伸	152
胸部拉伸	154
背部拉伸	156
身体侧向拉伸	158
弯曲膝关节拉伸腹肌	160



Cont

引言

任何时间和地点都可以进行	162
利用吊环扭转上身	164
利用滚梯拉伸	165
坐在椅子上进行的前臂拉伸	166
坐在椅子上进行的肩部拉伸	167
坐在椅子上使用电脑时进行的上身拉伸	168
坐在椅子上进行的胸部拉伸	169
坐在椅子上进行的背部拉伸	170
坐在椅子上进行的腿部拉伸	171
坐在椅子上进行的单腿跪坐拉伸	172
坐在椅子上进行的脚腕拉伸	173
利用吸尘器进行的上身拉伸	174
擦玻璃时进行的腹部拉伸	175
晒衣服时进行的拉伸	176
叠衣服时进行的拉伸	177
在厨房通过脚后跟的上下运动进行的跟腱拉伸	178
在厨房通过脚尖的下运动进行的小腿拉伸	179
放松大腿的拉伸	180

ents

海马拉伸	181
双腿夹棉垫	182
伸展双腿读报纸	183
在浴盆里前屈	184
在浴盆里扭转上身	185
在浴盆里上身后仰	186
洗发时拉伸体侧	187
起床后身体从“大”字变为“一”字	188
起床后的大腿拉伸	189
在床上拉伸手脚	190
安眠拉伸	191

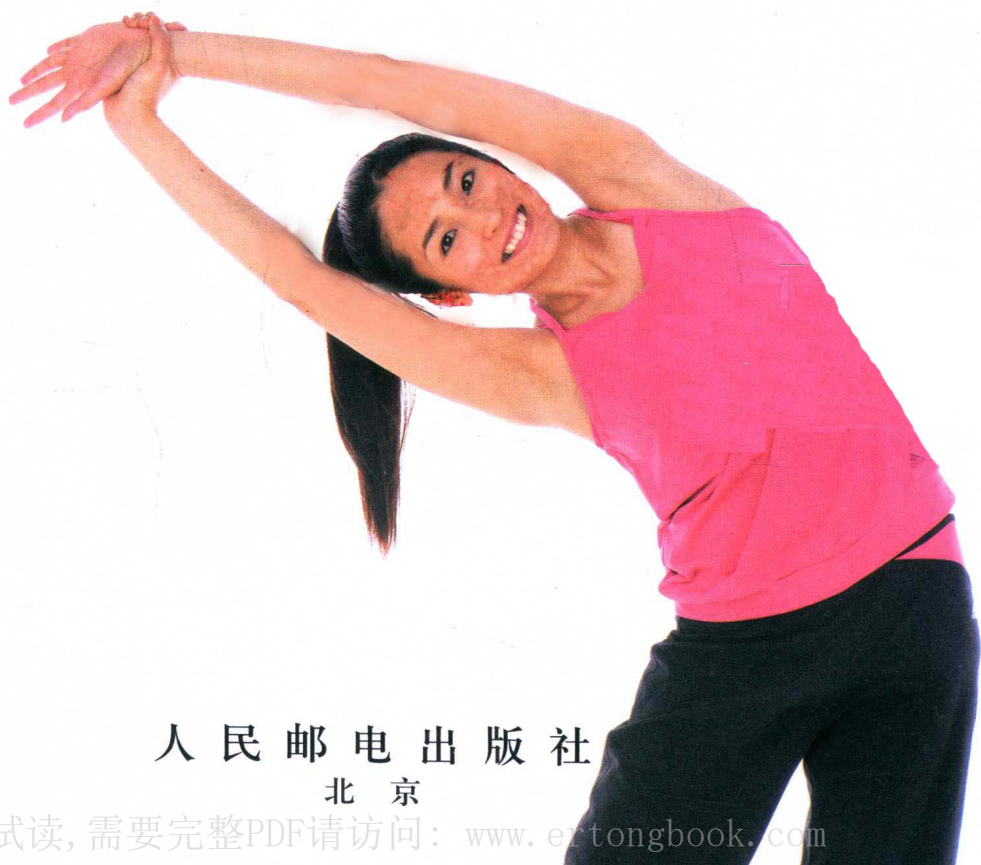


Contents

简明 拉伸 手册

(全彩图解版)

【日】长野茂 主编 【日】萱沼文子 著 王爽威 译



人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前 言

最近，很多热衷身体运动的爱好者以及关心身体健康的读者开始进行拉伸练习了。

拉伸练习不仅可以提高身体的柔韧性，而且可以增强身体肌肉的力量，对游泳、高尔夫、网球、足球、棒球等运动具有非常好的辅助作用。拉伸还可以预防运动伤害。所以很多人认为拉伸具有保健以及改善健康的作用。

无论你身在何处，只要有一小块空间就可以进行拉伸运动，而且它不需要任何器材，在技术上也没有什么难点。与通过跑步锻炼肌肉的方法不同，拉伸不会造成肌肉疲劳，甚至可以缓解疲劳，所以无论男女老幼以及运动能力高低，谁都可以放心地练习。

本书将拉伸运动作为身体锻炼的一个环节，希望它能成为大家生活中的一部分，无论是初学者还是具有高级水平的专业人士，甚至专业的运动员、教练员，都能从本书中学到实用的知识。

如果拉伸运动真的能在大家的生活中起到提高健康水平、提高运动能力的作用，希望大家把它当做和刷牙洗脸一样的日常生活习惯来对待吧。

萱沼文子

第一章 拉伸的基础知识 11

什么是拉伸..... 12

- 1 拉伸是人类的本能

2 肌肉在不停地收缩

3 以静态拉伸为主

4 不能引发伸张反射

5 伸张反射的原因

6 动态拉伸的特点

拉伸的目的..... 14

- 塑造具有弹性的体魄

提高运动竞技的水平

身体的柔韧性可以提高肌肉的力量

预防伤病

健康拉伸的目的

拉伸对于健康的作用..... 16

- 健康拉伸的目的不是为了提高柔韧性

因为身体僵硬，所以通过拉伸促进健康

拉伸的诀窍..... 18

- 1 记住基本姿势

2 放松身心

3 深呼吸

4 不要过分用力，应慢慢拉伸

5 分阶段进行拉伸

6 将注意力集中在肌肉上

7 循序渐进，不要急于求成

拉伸的要点对..... 20

- 每天要进行拉伸

● 拉伸的时间和次数

● 进行全身拉伸

Cont

身体的预热和降温..... 21

- 利用拉伸进行热身
- 拉伸并不等于热身运动
- 利用拉伸进行降温
- 健康拉伸中要以拉伸为主

提高拉伸效果的因素..... 22

- 使用哑铃扩展可运动范围
- 使用毛巾扩展可运动范围
- 使用墙壁、椅子和桌子
- 拉伸时的着装
- 创造一个安全并放松的环境
- 利用芳香剂拉伸缓解压力

身体各个部位的肌肉名称..... 24

肩部、旋转肌群、骨盆、股关节等部位的肌肉名称..... 26



第二章 拉伸的基本动作

27

引言

拉伸练习要循序渐进.....	28	肩部、胸部和背部的拉伸③.....	42
颈部和面部的拉伸①.....	30	腹部、腰部和臀部的拉伸①.....	44
颈部和面部的拉伸②.....	32	腹部、腰部和臀部的拉伸②.....	46
手部和臂部的拉伸①.....	34	腹部、腰部和臀部的拉伸③.....	48
手部和臂部的拉伸②.....	36	大腿和股关节周围的拉伸①.....	50
手部和臂部的拉伸③.....	37	大腿和股关节周围的拉伸②.....	52
肩部、胸部和背部的拉伸①.....	38	大腿和股关节周围的拉伸③.....	54
肩部、胸部和背部的拉伸②.....	40	大腿和股关节周围的拉伸④.....	56

ents

大腿和股关节周围的拉伸⑤	58	小腿和脚部的拉伸②	64
大腿和股关节周围的拉伸⑥	60	小腿和脚部的拉伸③	66
小腿和脚部的拉伸①	62		

第三章 健康拉伸

67

引言

预防和改善体质衰弱的拉伸	68
预防和改善腰痛的拉伸	70
预防和改善肩痛的拉伸	72
预防和改善肩周炎的拉伸	74
预防和改善膝关节疼痛的拉伸	76
预防和改善O形腿的拉伸	78
矫正姿势的拉伸	80
预防和改善手指浮肿和僵硬的拉伸	82
预防和改善骨质疏松的拉伸	84
预防和改善便秘的拉伸	86
预防和改善手脚冰冷的拉伸	88
预防和改善跌倒症状的拉伸	90
预防和改善失眠的拉伸	92
预防和改善面部赘肉、面部灰暗的拉伸	94
预防和改善慢性疲劳的拉伸①	96
预防和改善慢性疲劳的拉伸②	98

Cont

引言

通过拉伸塑造美丽的体形	100	室内高抬腿	108
室内原地踏步①	102	室内后抬腿	110
室内原地踏步②	104	室内快速踏步	112
室内原地踏步③	106	室内原地踢腿	114

引言

提高运动水平，预防伤病	116	游泳①	132
运动拉伸的实例（足球）	118	游泳②	134
走路、慢跑、长跑①	120	棒球、垒球①	136
走路、慢跑、长跑②	122	棒球、垒球②	138
高尔夫①	124	篮球、排球①	140
高尔夫②	126	篮球、排球②	142
足球①	128	网球①	144
足球②	130	网球②	146

ents