

图书在版编目(CIP)数据

拉筋让你更年轻 / (日) 荒川裕志著 ; 萧云菁译. — 杭州: 浙江

科学技术出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5341-4302-1

I. ①拉… II. ①荒… ②萧… III. ①经筋—保健操—基本知识 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第224405号

著作权合同登记号 图字: 11-2011-122号

原书名: からだが目覚めるストレッチメニュー

KARADA GA MEZAMERU STRETCH MENU written by Hiroshi Arakawa,
supervised by Naokata Ishii, cooperated by Michiya Tanimoto

Copyright©2010 Arakawa Hiroshi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

Chinese text © TAIWAN TOHAN CO., LTD.

拉筋让你更年轻

作 者 (日) 荒川裕志

协 助 (日) 谷本道哉 石井直方

译 者 萧云菁

责任编辑 宋 东 李骁睿 封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社 地 址 杭州市体育场路347号

电子信箱 sd@zkpress.com 邮 编 310006

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32 印 张 5

字 数 80千 版 次 2012年2月第1版

印 次 2012年2月第1次 印 数 7000

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5341-4302-1

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

作者简介



● 荒川裕志

东京大学研究所综合文化研究科学术研究员，毕业于早稻田大学理工学系，东京大学研究所综合文化研究科博士，专攻生物力学、运动生理学。荒川裕志不仅是运动科学的研究专家，还是职业摔跤选手。荒川裕志拥有丰富的竞技与训练经验。著有《从力学解析摔跤技巧》、《从基础开始学习拉筋操》、《锻炼强韧肌肉的训练手册》等书。



● 谷本道哉

近畿大学生物理工学系讲师，专攻肌肉生理学、身体运动科学。谷本道哉是日本奥委会医科学团队成员、日本健美联盟医科学委员，东京大学研究所综合文化研究科博士。著有《了解训练的精髓》、《有用与无用的肌肉》、《拉筋操实作法》、《慢速训练》等书。



● 石井直方

日本生命环境科学系教授，并兼任东京大学研究所新领域创成科学研究科教授，专攻肌肉生理学。前NSCA日本理事长，目前担任日本健美联盟指导委员长暨医科学委员长、日本健力协会医科学委员、JOC强化委员、日本世运协会理事等职。著有《肌肉学入门》、《超完美慢速训练课程》、《终极训练》、《一辈子不发胖的身体训练法》、《肌肉大解密》等书。

本书特色01

轻松又简单的拉筋操……6

本书特色02

也很适合想学习正统拉筋操的运动健将……8

本书特色03

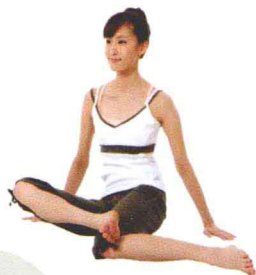
提供可确认身体柔软度的检查项目……10

本书特色04

有助增进身体健康的其他运动方法……12

肌肉的名称……14

本书的构成……16



拉筋操的好处

Menu. 1

什么是拉筋操……18

拉筋操的好处01

轻松就能完成的运动……20

拉筋操的好处02

能让身体变得柔软又舒服……22

拉筋操的好处03

可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松……24

拉筋操的好处04

能让运动时的身体动作更顺畅……26

拉筋操的好处05

有助于使运动过后的身体恢复体力……28

拉筋操的好处汇总

借助于拉筋操创造积极的生活……30

Column 1 拉筋操不仅能放松身体，还能放松心灵……32

确认身体柔软度的年龄……34

Check 1 前倾（身体背面）……36

确认你的身体柔软度是几岁

Menu. 2

利用追加的6种拉筋操来加强效果

Menu 5



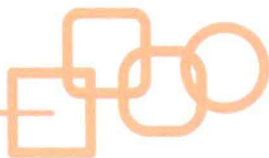
- 能更进一步舒展身体的追加拉筋操……84
- 追加项目 ① 臀部深处拉筋操……86
- 追加项目 ② 大腿内侧拉筋操……88
- 追加项目 ③ 大腿前侧拉筋操……90
- 追加项目 ④ 小腿后下侧拉筋操……92
- 追加项目 ⑤ 小腿前侧拉筋操……94
- 追加项目 ⑥ 足底拉筋操……95
- 追加项目 ⑦ 肩膀拉筋操……96
- 追加项目 ⑧ 肩膀深处（后面）拉筋操……98
- 追加项目 ⑨ 肩膀深处（前面）拉筋操……100
- 追加项目 ⑩ 上臂前侧拉筋操……102
- 追加项目 ⑪ 上臂后侧拉筋操……104
- 追加项目 ⑫ 前臂拉筋操……106
- 追加项目 ⑬ 颈部拉筋操……108

Column 5 平常容易累积疲劳的脚部保养……110

活力拉筋操

Menu 6

- 什么是“活力拉筋操”……112
- 下半身活力拉筋操 ① 踢腿……114
- 下半身活力拉筋操 ② 摆腿……115
- 下半身活力拉筋操 ③ 髋关节旋转……116
- 下半身活力拉筋操 ④ 髋关节环转……117
- 躯干活力拉筋操 ① 前后弯……118
- 躯干活力拉筋操 ② 侧弯……119
- 躯干活力拉筋操 ③ 旋转躯干……120
- 上半身活力拉筋操 ① 摆手……121
- 上半身活力拉筋操 ② 上下摆手……122
- 上半身活力拉筋操 ③ 旋转手臂……123
- 上半身活力拉筋操 ④ 旋转手臂……124



不需要任何工具！

轻松又简单的拉筋操

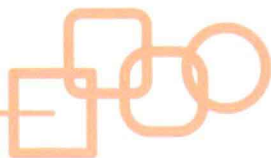
首先从基本的10种拉筋操开始

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……”有这种困扰的人，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”。



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(Menu.2)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”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年轻了也不必担心,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。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。



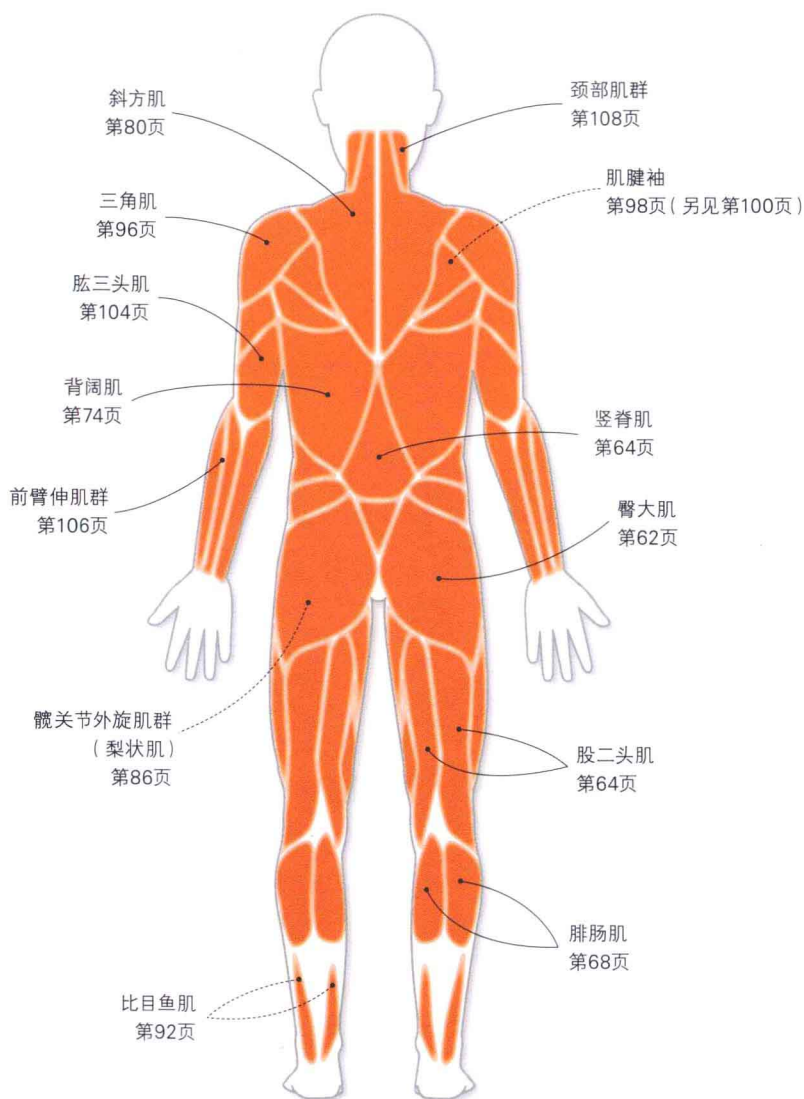


绍的有氧运动以及简单的肌肉训练吧。

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。



【背面】



注: 实线为位于浅表的肌肉, 虚线为位于较深处的肌肉。

【本书的构成】

Menu. 1

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。

Menu. 2

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。

Menu. 3

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”。

Menu. 4

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。

Menu. 5

进一步提升! 追加项目

觉得只做<Menu.4>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。

Menu. 6

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。

Menu. 7

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。

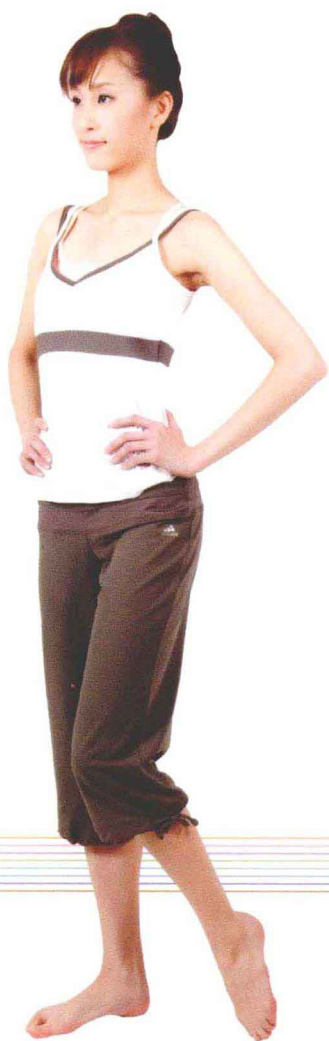
Menu. 8

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，提供各种类的拉筋操。不妨依据自己的目的，拟定适合自己的拉筋操内容。

拉筋操的好处

Menu. 1



什么是 拉筋操

许多人认为拉筋操
“好像有益于健康吧”、
“能帮助身体舒展吧”
等——多是一些不甚明确
的茫然想法。究竟拉筋操
对身体有什么作用？能带
给身体什么样的具体变
化？



例如要做伸缩脚踝的拉筋操时，必须将小腿的肌肉上下拉伸，尽量伸长肌肉。肌肉呈一直线时，附着在肌肉上的跟腱虽然也会跟着伸长，但幅度有限。

其实拉筋操就如字面意思一样，可以“伸展身体”。至于伸展哪个部位，主要还是“肌肉”。拉筋操能借助于活动关节，将附着在关节上的肌肉向两端“伸展”开来。

只要做做拉筋操来伸展肌肉，就可以让肌肉变柔软。而“变得柔软”的意思，就是肌肉变得更容易向纵向伸长。如此一来，关节的活动范围就会增加，只有当身体采取前倾的姿势时，上半身才能深深地向下弯曲。

除了可以让身体变得柔软外，还能舒展僵硬的肌肉，这些都是做拉筋操的好处。只要做做拉筋操让全身变得柔软，不论身体如何运动，都会觉得舒畅而不疲劳，日常生活就过得更舒适。

可以舒展 僵硬的肌肉， 让身体变得更轻松

当我们一直维持同样的姿势不动，或持续不断地用力时，肌肉都会因此累积疲劳而变得僵硬，而一旦肌肉变得僵硬，肌肉里的血液循环就会跟着变差，结果又给肌肉带来更多的疲劳。

如此一来，肌肉会再度因为累积的疲劳而变得更僵硬，完全陷入恶性循环里。肩膀僵硬和腰部酸痛，基本上都和这种恶性循环有关。

拉筋操能消除肌肉的紧张，有效地改善血液循环，进而舒展僵硬的肌肉，这一点已经得到证实。所以才说拉筋操可以改善“恶性循环的僵硬肌肉”。

尤其是站着工作的人，或是久坐办公室的人，他们常常因为肌肉容易变僵硬，而深受肩膀酸痛和腰痛等带来的困扰。

这种时候，最好赶紧做做拉筋操，好好地照顾一下已经疲劳的肌肉。



能让运动时的 身体动作更顺畅

借助拉筋操让肌肉变得柔软后，从事各项运动时动作也会变得更顺畅。尤其是必须“充分利用关节可动区域”的运动项目，最重视如何提升肌肉的柔软度。只要能扩大关节的可动区域，比赛时的动作就会变得更顺畅，进而提高运动员的竞争力。

例如新体操和古典芭蕾，以及大动作抬高腿来踢对方的摔跤竞技项目等，都非常重视关节的可动区域。而实际上从事此类运动项目的运动员们，也都会把练习重点放在拉筋上。

此外，篮球的投球动作和排球的扣球动作等，也很重视肩膀的柔软度，也唯有足够的柔软度，才能充分挥动手臂来完成动作。

拉筋操 不仅能放松身体， 还能放松心灵

拉筋操不仅能舒展肌肉，还具有在精神上缓解压力的效果，等于能同时放松身体与心灵。

早上起床后，如果来个“伸懒腰”，不是就会觉得身心舒畅了许多吗？我们会在下意识里伸懒腰，或许就是因为身体本能地明白，伸展肌肉能舒展心情的缘故吧，这种情形也常在动物身上见到，例如猫就经常看似舒服地伸着懒腰呢。

根据研究报告指出，借助拉筋操来伸展肌肉时，会让有助于身体放松的副交感神经兴奋，让人的心情平静下来，甚至诱导睡眠。所以泡完澡后，或是就寝前，若能在放松的时间里做做拉筋操，就有可能消除身心疲劳，这也是一种帮助自己获得良好睡眠的有效方法。

