

图解版
拉伸操

远离颈肩腰腿痛 拉伸让你 更健康



拉伸肌肉

舒展筋骨

消除酸痛

职场小病一扫光

远离颈肩腰腿痛 拉伸让你更健康

王艳 编著

中国医药科技出版社

内容提要

很多人因为工作压力大，运动少、坐的时间长，而导致颈肩腰腿疼痛。拉伸能够很好地解决不良姿势引起的各种问题。每天只需十五分钟的拉伸，就可以伸展肌肉筋络，消除颈、肩、背、腰、臀等身体部位的不适和酸痛。

本书用清晰的线条图分步详解了针对身体各部位的拉伸动作，你可以跟着做起来，轻松远离颈肩腰腿痛。

图书在版编目 (CIP) 数据

远离颈肩腰腿痛：拉伸让你更健康 / 王艳编著. —北京：中国医药科技出版社，2015.3

ISBN 978-7-5067-7278-5

I. ①远… II. ①王… III. ①保健操—基本知识 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 019267 号

远离颈肩腰腿痛 拉伸让你更健康

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{3}{4}$

字数 151 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7278-5

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

本书 特点

1 简单又轻松的拉伸操 不需要借助任何工具

上班一族平时工作很忙，有时候在电脑前坐一天，一动不动，一天下来，颈肩腰腿会有不同程度的不适。本书的重点就是教你又简单又轻松的拉伸操，让电脑族们不需要借助任何工具，就能随时随地做运动。

“筋长一寸，寿长十年”“我也很想学会做拉伸，但是特意上健身房又觉得很麻烦……”“想知道什么是拉筋，但种类和步骤太多，学起来会不会很复杂……”有这种担忧的人，只要参考本书就可以了，这本书介绍的拉伸操，完全不需要借助任何工具，随时随地就能练起来，我们教您的都是最基本的动作，只要学会这些，每次抽出3分钟，还你健康的颈肩腰腿！

这本书只挑重点解读，对于那些没有太多时间运动的人，和不习惯运动的人，也可以一边读书，一边照着做起来。

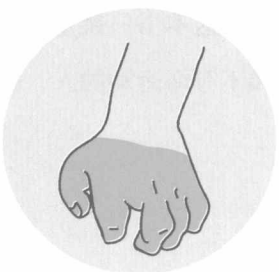
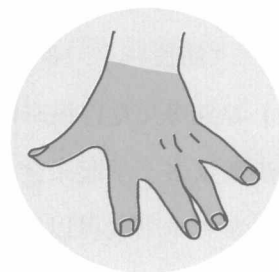
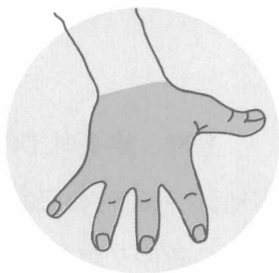


2 内容丰富 培养运动习惯

上班一族大多没有良好的运动习惯，“虽然很想运动，但是一直没有时间”“很想活动活动，但是坚持不了多长时间”。许多缺乏运动的人都有这些烦恼，不妨从本书开始，从简单的拉伸操开始，动起来！在借助拉伸操舒展身体各部位后，再进一步做其他运动。利用拉伸操来培养自己的

运动习惯，

从而培养有益身心的积极的生活态度，为自己打造一个良好的身体基础。

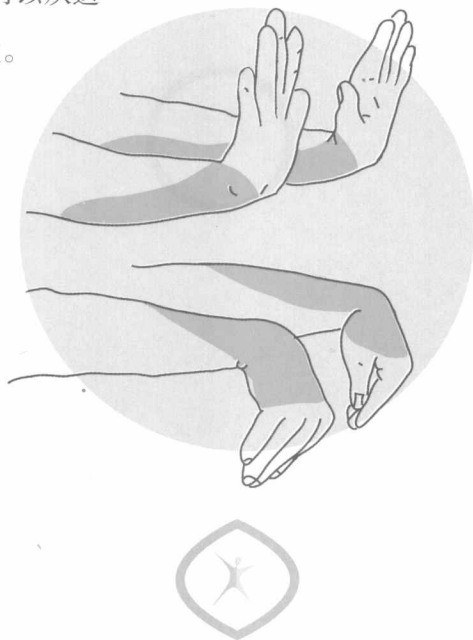


本书 特点

3 清楚明了 图片和说明非常清楚

上班族因为忙碌，工作压力大，当他们想通过运动来锻炼身体时首先考虑的就是是否容易学得会。

本书最大的优势就是内容清楚明了，图片和说明都非常清楚，可以很容易地跟着做其中的动作。不管你是想运动，但一直腾不出时间的“大忙人”，还是没有办法坚持运动的“偷懒族”，都可以从这本书中受益。



远
离
颈
肩
腰
腿
痛



目录

第一章 拉伸操的好处

1. 为什么要做拉伸操 / 2
2. 拉伸操的作用 / 3
3. 如何正确进行拉伸操 / 4
4. 拉伸操的误区 / 6
5. 做拉伸操时注意事项 / 7

第二章 图解拉伸操的基本动作

1. 拉伸手指操 / 10
2. 拉伸手与手腕操 / 13
3. 拉伸肩和手臂操 / 20
4. 拉伸肩膀、手臂及脖子操 / 28
5. 拉伸脖子和肩膀操 / 29
6. 拉伸胸部操 / 32
7. 拉伸腰背部操 / 34
8. 拉伸腿部操 / 39
9. 拉伸面部操 / 45



第三章 办公室的拉伸放松操

1. 早上开始工作前的拉伸放松操 / 48
2. 会间或工间的拉伸放松操 / 54
3. 上网时的拉伸放松操 / 61
4. 释放压力的拉伸放松操 / 66
5. 各种不同部位的拉伸放松操 / 77
6. 等待复印时的拉伸放松操 / 88
7. 午饭后、散步前的拉伸放松操 / 96
8. 下班回家前的拉伸放松操 / 102
9. 久坐后的拉伸放松操 / 107

第四章 日常放松的拉伸操

1. 坐位拉伸 / 130
2. 站位拉伸 / 147
3. 坐位与站位交替拉伸 / 160
4. 办公室内的拉伸 / 171
5. 旅行中的拉伸操 / 176



6. 飞机上可以做的拉伸操 / 187

第五章 预防劳损的拉伸操

1. 肢体重复性劳损越来越严重 / 196

2. 手腕的拉伸 / 199

3. 手、手臂及肩颈的拉伸操 / 202

4. 手、手腕及前臂的拉伸 / 217

5. 养成良好的坐、立、站姿势 / 225

6. 拉伸僵硬的肩颈 / 226

7. 缓解腰背疼痛的拉伸操 / 231

8. 缓解“鼠标手”和“键盘肘”的拉伸操 / 234

9. 适合文案工作者的拉伸操 / 237

10. 让你的身体动起来 / 241

远
离
颈
肩
腰
腿
痛





第一章

拉伸操的好处





1. 为什么要做拉伸操

我们生活在地球上，无时无刻不受到重力的作用，因此，随着年龄的增长，人体会弯腰驼背。

我们生活在现代社会，随时能感受到来自生活和工作的各种压力，运动少、坐的时间长，常常导致身体各种不适、甚至疼痛。

长时间的静坐使脊柱受到很大的压力，如果坐姿不正确，会加重对脊柱的压力，从而导致背痛。

长时间不活动，会导致脖颈僵硬、肩部疼痛。久坐且长时间不活动时，血液就会停留在小腿和足部，造成全身血液循环不畅。

长期重复同一个动作会导致肢体劳损，整天面对电脑的人由于长时间使用鼠标，他们的肢体重复性劳损经常发生在手部。

电脑桌前时压力和紧张精神过度集中会导致身体紧张，同时，面部紧绷、下颌紧闭也容易导致头痛。

职场人士如何避免因久坐带来的身体损伤呢？拉伸是一项非常简单的运动，是治疗因久坐引起的身体不适的最有效方法。



一起来运动



拉伸操





2. 拉伸操的作用

拉伸能够很好地解决重力和不良姿势引起的问题。任何人、任何时间、任何地点都可以做，具有简单易学、没有费用、起效迅速、轻柔舒适的特点。每天只需几分钟的拉伸就可以伸展肌肉筋脉，消除脸、颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿、手和脚等身体部位的不适和酸痛，增强身体柔韧度，还能减肥瘦身。

具体讲，拉伸操有下列好处

- ☀ 缓解肌肉紧张。
- ☀ 消除身体疲劳。
- ☀ 改善血液循环。
- ☀ 缓解焦虑情绪。
- ☀ 避免身体劳损。
- ☀ 提高工作效率。
- ☀ 保持心情舒畅。

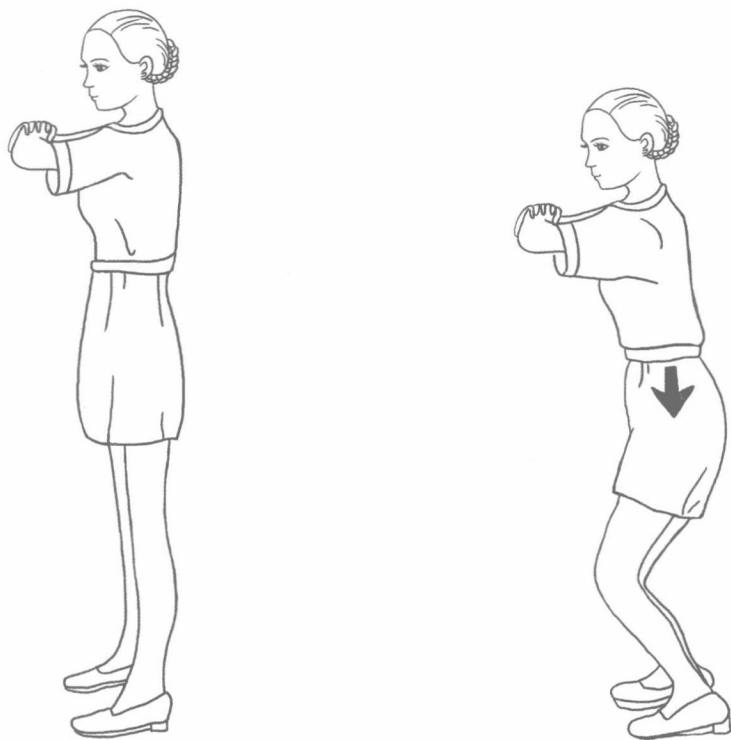




3. 如何正确进行拉伸操

任何时间都可以拉伸：工作间隙、电脑处理信息时、肌肉僵硬、酸痛或疲倦时、散步前后、接、打电话时、早上起床后、晚上入睡前。每隔一小时拉伸一次可以避免肢体僵硬和肌肉酸痛，会让你感觉更良好。

任何地点都可以拉伸：电脑前、办公桌前、公共汽车上、地铁里、接、打电话的地方、复印机前、正在排队的地方。





正确的拉伸操要点是

- ☀ 放松呼吸。
- ☀ 精神集中于拉伸的肌肉和关节。
- ☀ 身体协调一致。
- ☀ 感觉舒畅、轻松。
- ☀ 不要蹦跳。
- ☀ 不要过度拉伸引发疼痛。



每个拉伸动作都分为两个阶段：简单拉伸和进阶拉伸。

	要求	目的
简单拉伸	在一个拉伸动作开始前，先用5~10秒钟进行简单拉伸。动作不要太猛，当你感觉到轻微的拉伸张力时，保持这一动作，让身体慢慢放松。在这一过程中，拉伸张力会渐渐消失。如果拉伸张力没有消失，就把身体调整到更加舒适的状态	简单拉伸的目的是增强身体的柔韧性，缓解肌肉僵硬和紧张，为进阶拉伸做好准备
进阶拉伸	在简单拉伸的基础上缓慢地做进一步的拉伸动作，一点一点移动身体，直到你再次感到轻微的拉伸张力为止，保持这一姿势5~10秒钟。同样，在保持这一姿势的过程中，拉伸张力依然会慢慢消失。如果你感觉到拉伸张力增大，或感觉到疼痛，说明你已经拉伸过度了，这时要放松身体，把姿势调整到舒服的状态	进阶拉伸能够进一步缓解肌肉紧张，增强身体柔韧性



4. 拉伸操的误区

虽然拉伸有很大益处，但是要注意以下误区：

误区一：拉伸可以治疗严重疾病。若你的身体已经受到比较严重的损害，请到医院就诊。本书的拉伸操，其目的并不是为了治愈严重的疾病。如果你的身体已经出现某种肢体重复性劳损的症状，说明伤害已经造成了，如果不采取正确的治疗方法，伤害就会变成永久性的。

误区二：屏住呼吸效果好。拉伸是放松，而不适紧绷，所以不是屏住呼吸效果就会更好。

误区三：拉伸次数越频繁越好。凡事都有个限度，并不是拉伸次数越多就越好。要掌握好拉伸的度。

误区四：身体紧张的状态和很仓促的情形下拉伸。其实，这两种状态做拉伸效果并不好。没有将精神集中于你所要拉伸的部位往往没有什么效果。

误区五：拉伸等同于健美操。拉伸并不是健美操，你是在拉伸，而不是在做健美操，所以你不需要强迫自己拉伸到某种程度。拉伸本身就是一项适度而温和的运动。坚持下去，2~3周后，你将从中受益。

误区六：拉伸幅度越大越好。拉伸动作要缓慢、轻柔，不要太快！不要过度拉伸，不要有疼痛感！有痛苦就没有收获：做拉伸时，以感受到令人舒服的拉伸张力为宜，如果你感觉到痛苦就马上停止，因为那样对身体有害无益。所谓“没有痛苦就没有收获”的格言并不适用于拉伸，拉伸是不应该有痛苦的。