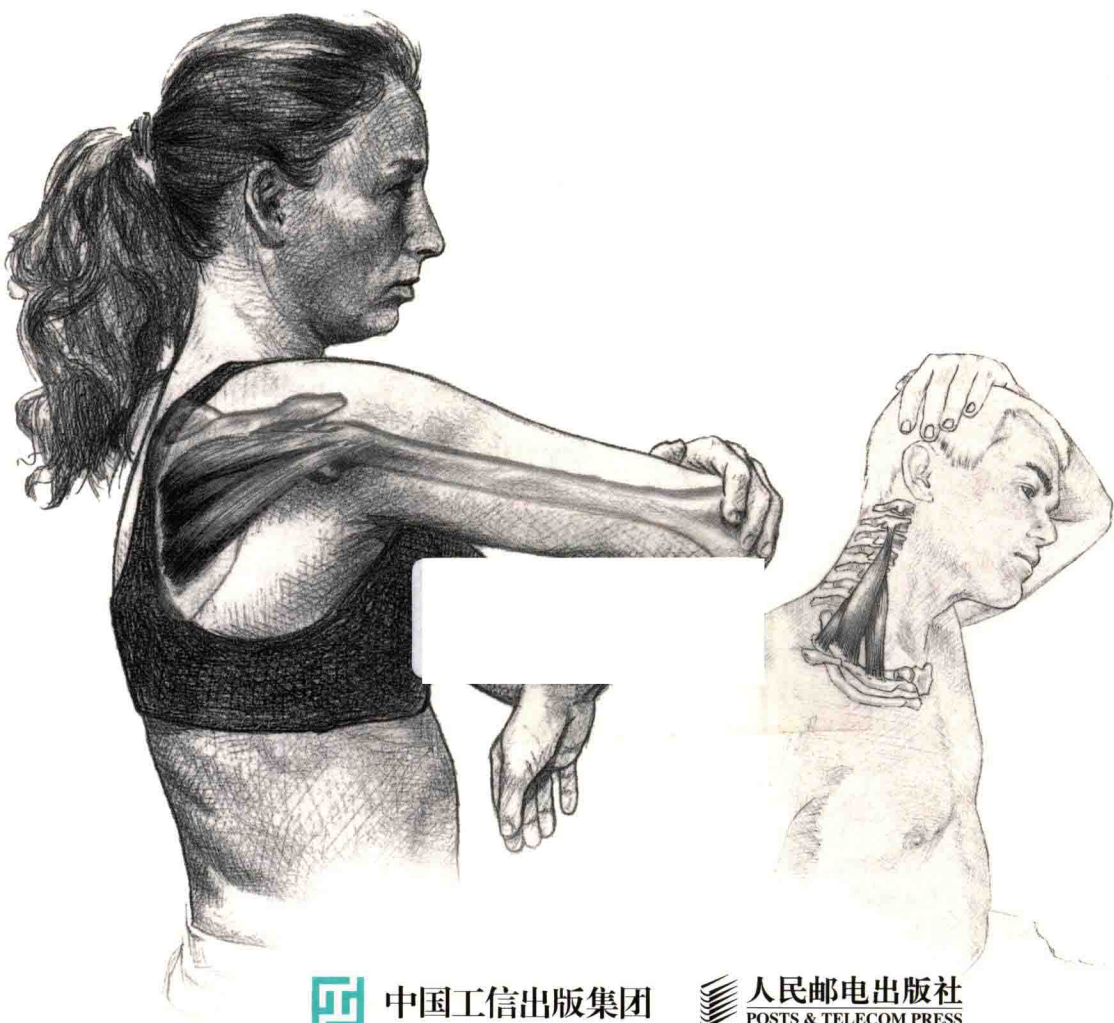


# 精准拉伸

PRESCRIPTIVE STRETCHING

疼痛消除和损伤预防的针对性练习

【美】克里斯蒂安·博格 (Kristian Berg) 著 王雄 杨斌 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 精准拉伸

**PRESCRIPTIVE STRETCHING**  
**疼痛消除和损伤预防的针对性练习**

【美】克里斯蒂安·博格 (Kristian Berg) 著 王雄 杨斌 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

精准拉伸：疼痛消除和损伤预防的针对性练习 /  
(美) 博格(Berg, K.) 著；王雄，杨斌译. — 北京：  
人民邮电出版社，2016.7  
ISBN 978-7-115-42132-6

I. ①精… II. ①博… ②王… ③杨… 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080431号

## 版权声明

Copyright © 2011 by Kristian Berg

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

## 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

这是一本适合所有人的拉伸书。本书作者是欧洲权威拉伸专家，书中结合了作者曾身为职业体操运动员的运动经验和身为专业理疗师的治疗经验，总结了40种针对全身各个部位不同肌肉的拉伸方法，每个拉伸动作都精准地预防、修复或治疗某一块肌肉。除此以外，书中还提供了一系列针对普通人常见疼痛，例如头疼、落枕、颈部结节、手臂发麻等的针对性解决方案。不需专业设备，不需他人辅助，使用日常可见的便利条件，如墙壁、毛巾、桌椅等就可以进行专业到位的拉伸。无论是运动健身爱好者还是职业运动员，无论是长期不运动还是要参加世界大赛，本书所教授的拉伸动作都对您有所助益。

- 
- ◆ 著 [美] 克里斯蒂安·博格(Kristian Berg)
  - 译 王 雄 杨 斌
  - 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>
  - 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16
  - 印张：9.25 2016年7月第1版
  - 字数：207千字 2016年7月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字：01-2015-8628号
- 

定价：48.00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

# 译者序

无论你是刚入门的新人菜鸟，还是资深的康复按摩师，这是一本适合所有人的拉伸书。

拉伸的作用毋庸多言。无论是大众爱好者还是职业运动员，少年还是中老年，跑步健身还是参加世界大赛，甚至你长期不运动，都需要拉伸。关于拉伸，总有一些常见性的问题，比如到底是运动前还是运动后拉伸？如何配合呼吸？如何控制力度负荷？拉伸应该避免哪些禁忌动作？特别是如何用简便操作的技法，精准地拉到目标肌肉？很多时候，我们身边的健身教练、体育老师甚至专业运动员，都无法像这本书一样，给出一个权威踏实的回答。

本书作者克里斯蒂安·博格是一位资深推拿治疗医师，擅长用手法拉伸脊柱和肌肉。运动员出身的他一直钻研解剖和拉伸疗法。在整个欧洲，博格是知名的拉伸专家，他每年都参加各种国际解剖讲习班，交流和学习各种拉伸手法技巧，并在自己经营的诊所内，向超过30,000名患者展示过拉伸治疗对于健康的重要功效。

这本书译名为《精准拉伸》。相比国内外其他拉伸书籍，精细准确的针对性拉伸方法是本书的特色。我曾在国家队的体能训练场地进行过拉伸知识的专题推广，但回想起来，当时那种知识细节和本书比较起来，显得粗枝大叶。本书针对每一特定肌肉，动作的预准备、启动、过渡和控制等阶段都描述得详尽之极，让你不慌不忙、胸有成竹地找到身体浅层或深层的目标肌肉，科学舒服地拉伸到位。

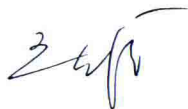
而本书给人最大的惊喜是，包含了如何通过拉伸的自我疗法来缓解常见性的身体疼痛这一内容。拉伸预防运动损伤人人皆知，

而对于一些常见的疼痛病症，其实并非是由病理性而是物理性的症状所引起的，完全可以通过拉伸疗法来缓解和消除。比如头疼、落枕、颈部结节和腰背疼等症状应如何解决，这些疼痛的触发点在哪里，引起的原因和机理是什么，一般和特殊的治疗措施是什么，应该如何拉伸来解决，何时需要寻求专业帮助？这也是本书中作者最有深度的研究成果。克里斯蒂安先生对于拉伸多年的深入研究、思考探索和临床应用，超乎我们对于通常拉伸练习的理解和认识。

本书内容的逻辑结构是，先简要介绍人体基本的肌肉骨骼结构和拉伸基础知识，接着以身体右侧为例，详细描述每一块肌肉的针对性拉伸方法，然后介绍如何通过拉伸来循序渐进地缓解肌肉疼痛以及评估肌肉的柔韧性和均衡性。本书所介绍的拉伸技法都是主动拉伸，不需要专业设备和他人辅助，仅根据日常可见的条件（墙壁、桌椅、毛巾等）来自主进行，便捷实用。

荣幸邀请到我的挚友杨斌老师一起翻译校对此书，他曾开创国内“有氧训练专家”、“精准康复”和“定位伸展”等专业认证培训，“精准拉伸”也将成为他教育认证系统的重要组成部分。相信这本书将成为我们在国内传播科学拉伸理念的参照标准。

身体是自己的，亲身体会才能有最客观的评价。翻开这本书，开始一次身体探索之旅吧。



# 前言

## 人分两类：背部疼痛的人和即将背部疼痛的人。

作为推拿理疗师，我已工作多年，专治神经肌肉骨骼问题。患者们总是反复问我同一个问题：“拉伸真的有必要吗？我一定要拉伸吗？”

答案既不是肯定的，也不是否定的。一定要吗？就像，你一定要刷牙吗？不，不一定。但我们中的大多数人已经清楚地认识到不刷牙的后果。遗憾的是，我们却对忽视拉伸和保护身体所产生的后果熟视无睹，直到全身出现各种疼痛才幡然悔悟。

到那时我们可能也意识不到，身体的疼痛与我们的行为举止有关。目前，我们的身体并不需要保养，那为什么疼痛从现在就开始了呢？我们会不会像六个月不刷牙，看到蛀牙洞一样惊讶呢？疼痛是你自己积累的，身体不会忘记你20年来的所作所为。

所以，我们需要拉伸吗？我相信拉伸和锻炼是身体日常保养的一部分，与养成刷牙的习惯是一个道理。

人类和动物都会进行各种形式的拉伸，并养成习惯。想想刚睡醒的猫或狗，在开始活动之前都会拉伸它们肩部和臀部的肌肉。是不是由于我们的生活对运动量的需求越来越小，导致我们丧失了这一动物本能？这也许是事实，但本能不会消失。早上打哈欠时，我们常常举起双手、伸展手臂、弯曲背部。

过去十年间我是一名体操运动员，这是真正让我痛苦的时期。我的背部一直在

疼，退役之前就饱受背痛之苦。作为体操运动员，我的身体具有较好的柔韧性，我当时真以为自己是肌肉和柔韧性方面的权威。后来，通过学习推拿理疗术才了解了一些肌肉知识，以前甚至不知道这些肌肉的存在。

然而，在我做学生的几年里，我的背部依然疼痛。无论接受何种治疗，背疼也只是略微缓解。一段时间过后，通过持续拉伸特定的肌肉，我开始感觉背痛有所好转。我下定决心一定要锻炼背部肌肉的柔软度和灵活度。锻炼的效果开始显现。现在，我的背疼彻底治愈了。如果我由于训练或疏忽大意而感到背部疼痛，我就拉伸一下之前拉伸过的那块肌肉。拉伸完毕，疼痛便消失了。回想过去，有时我会感慨，如果当时我懂得现在掌握的知识，我将会成为一名多么出色的体操运动员呀！一块肌肉的健康就会让世界变得不同。

我努力将这些经验告诉我的患者们，让每位患者在家中进行一项锻炼，我能轻易分辨出谁完成了这个训练，谁忘记了这个锻炼。通过合作，我们能够轻松达到理想的效果，患者身体的疼痛得以减轻、灵活性得到提高。

有些关于拉伸的图书和杂志总是给拉伸加上神奇的色彩。遗憾的是，这些书刊杂志从来不会解释我们需要拉伸的真实原因，其中的文章所提及的锻炼常常是错误的或危险的。运动指导通常也不完整、难以理解，或者根本不存在。

本书是一种工具，与其他工具一样，应谨慎把握。请通读本书并全面学习书中的图片。锻炼是有效的，前提是必须掌握正确的方法。

# 人体的肌肉和骨骼

拉丁文通常根据肌肉的形状和功能来为肌肉命名。因此，学习肌肉的拉丁文名称是有用的。以肩胛提肌（levator scapulae muscle）为例，levator（提肌）源于拉丁文的levatio，意为上升。这也是现代英语中“电梯”（elevator）一词的起源。scapula是拉丁文的肩胛骨。类似的例子还有很多，你若熟悉一些拉丁语术语，就能轻易推断出肌肉的用途和位置。以下是一些例子。

Abdominis = 下腹部 (Abdomen)

Abductor = 外展的 (Outward moving)

Adductor = 内收的 (Inward moving)

Antebrachii = 前臂 (Forearm)

Anterior = 正面 (Front side)

Bi = 二 (Two)

Brachii = 上臂 (Upper arm)

Brevis = 短的 (Short)

Caput = 头 (Head)

Dorsum = 背部 (Back)

Externus = 外部的 (Outer/External)

Extensor = 伸肌 (Muscle that extends/straightens)

Femoris = 大腿 (Thigh)

Flexor = 屈肌 (Muscle that bends)

Infra = 在下方的 (Below)

Internus = 内部的 (Inner/internal)

Lateralis = 外侧 (Toward the side)

Levator = 提肌 (Muscle that raises)

Longus = 长的 (Long)

Magnus/Major = 大的 (Large/greater than)

Minimus/Minor = 小的 (Small/lesser than)

Musculus = 肌肉 (Muscle)

Musculi = 肌肉群 (Muscles)

Obliquus = 斜的 (Slanted)

Posterior = 背面 (Back side)

Processus = 过程 (Process)

Rectus = 直的 (Straight)

Spinae = 脊柱 (Spine)

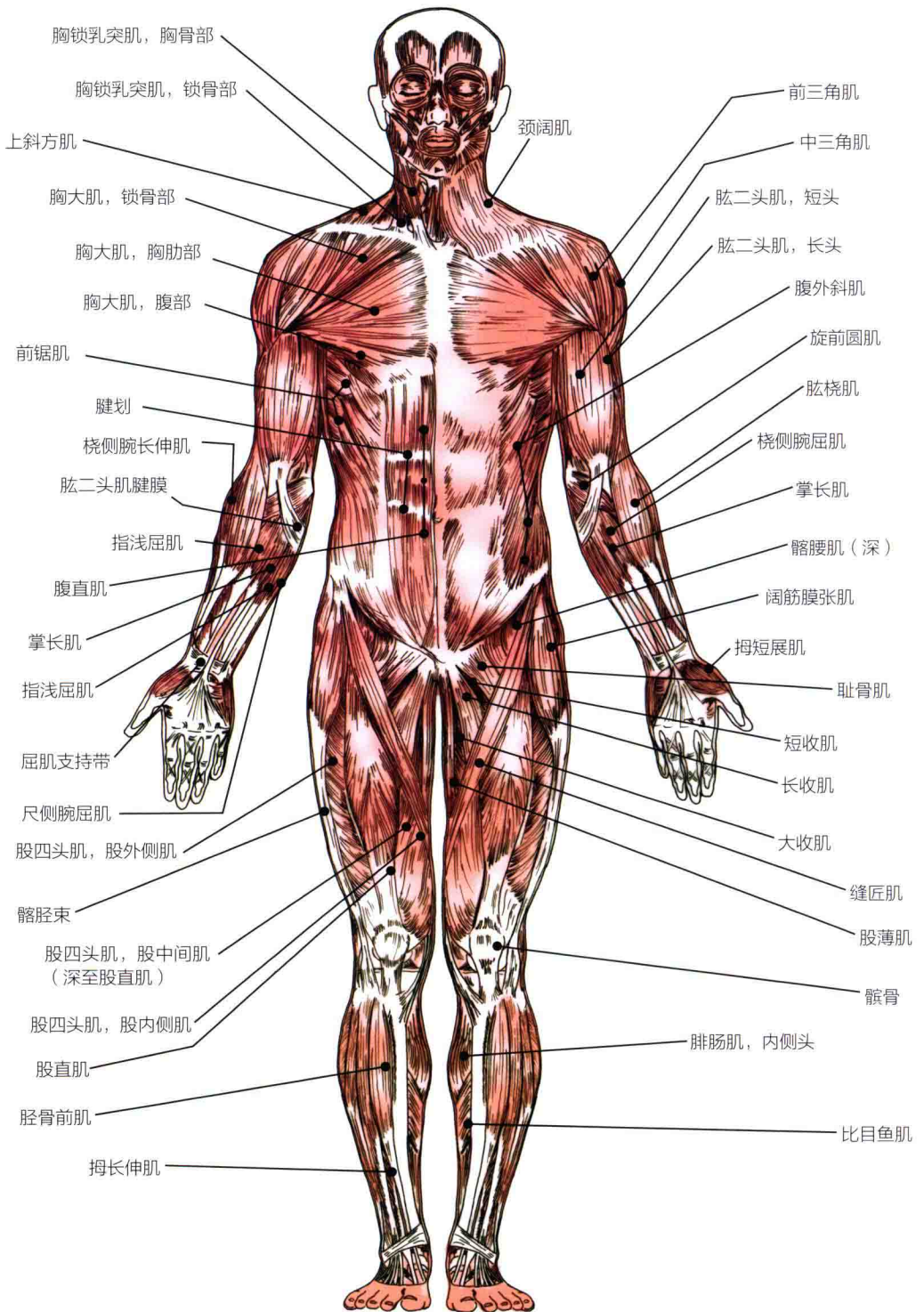
Supra = 在前 (Above)

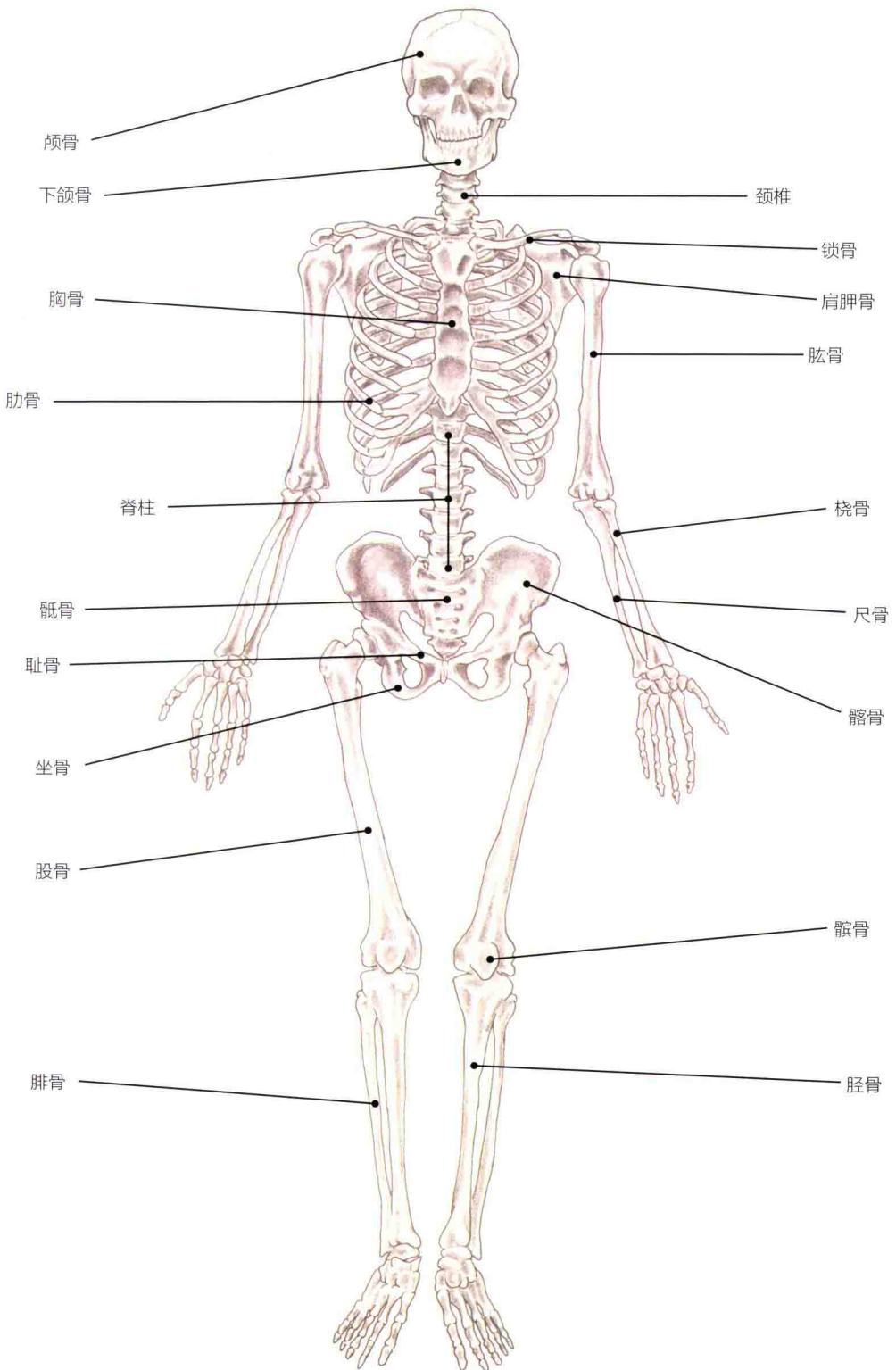
Tri = 三 (Three)

## 拉伸注意事项

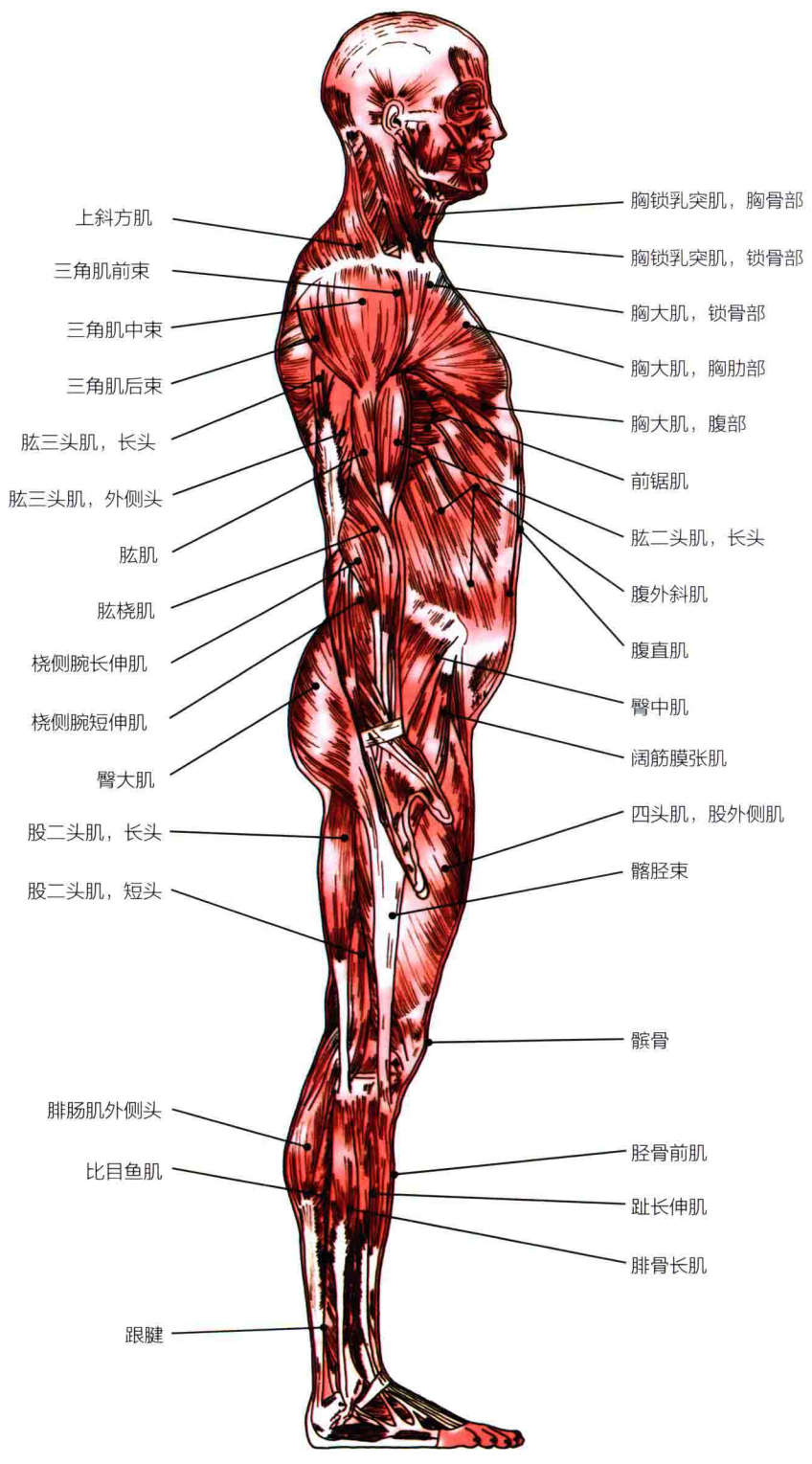
我们在全书中展示的是右侧身体的拉伸。

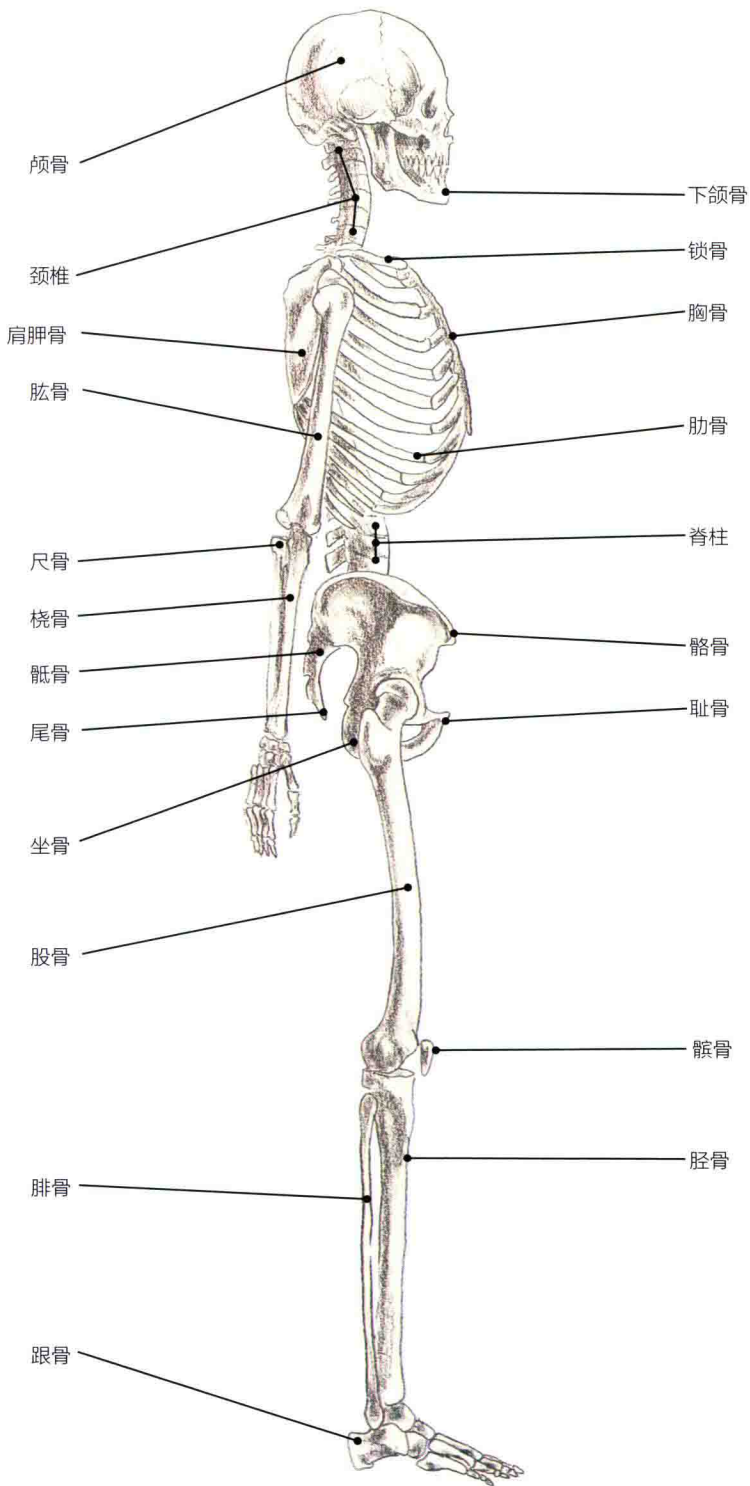
一般而言，你还需要拉伸身体的左侧。

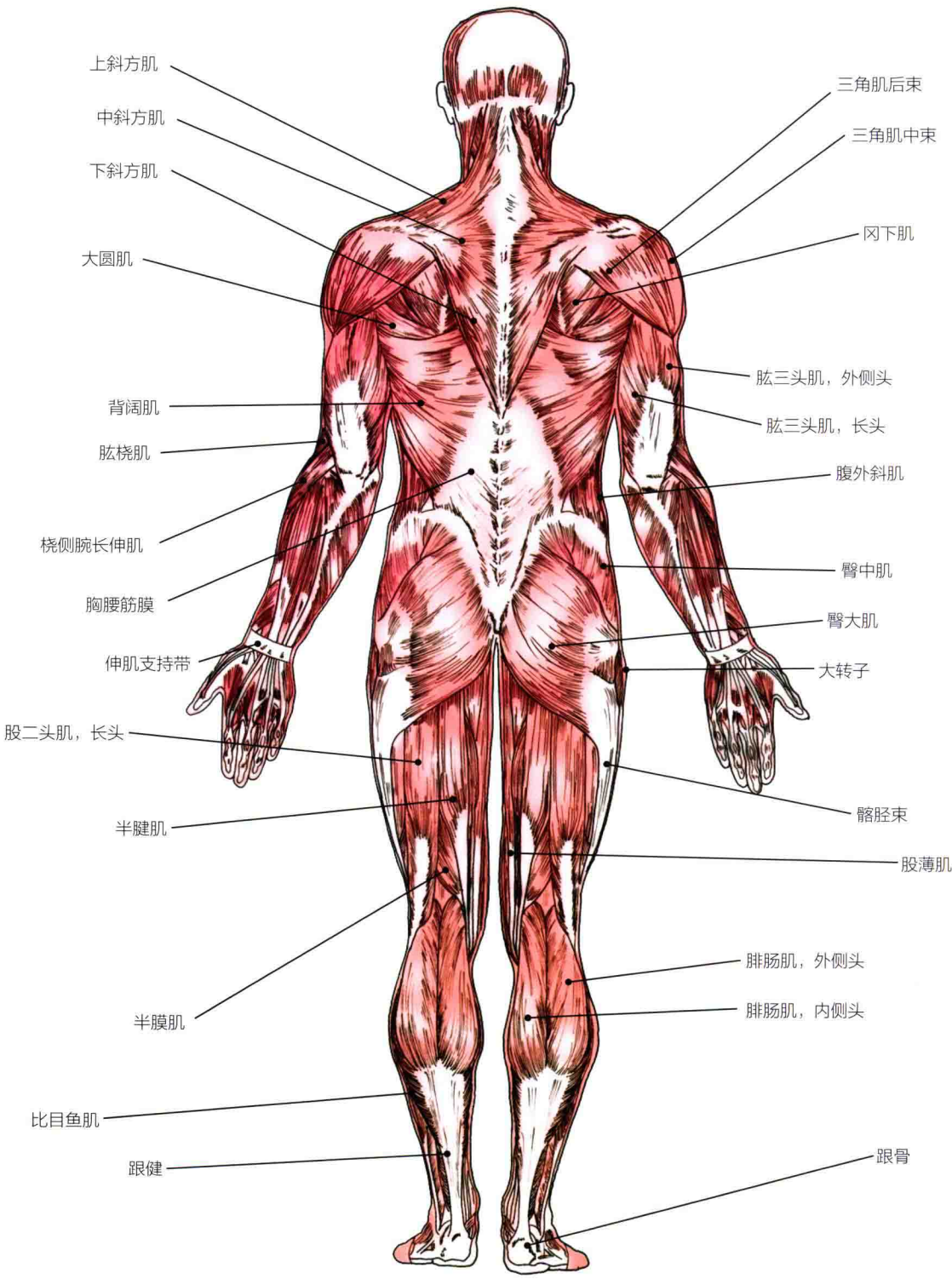


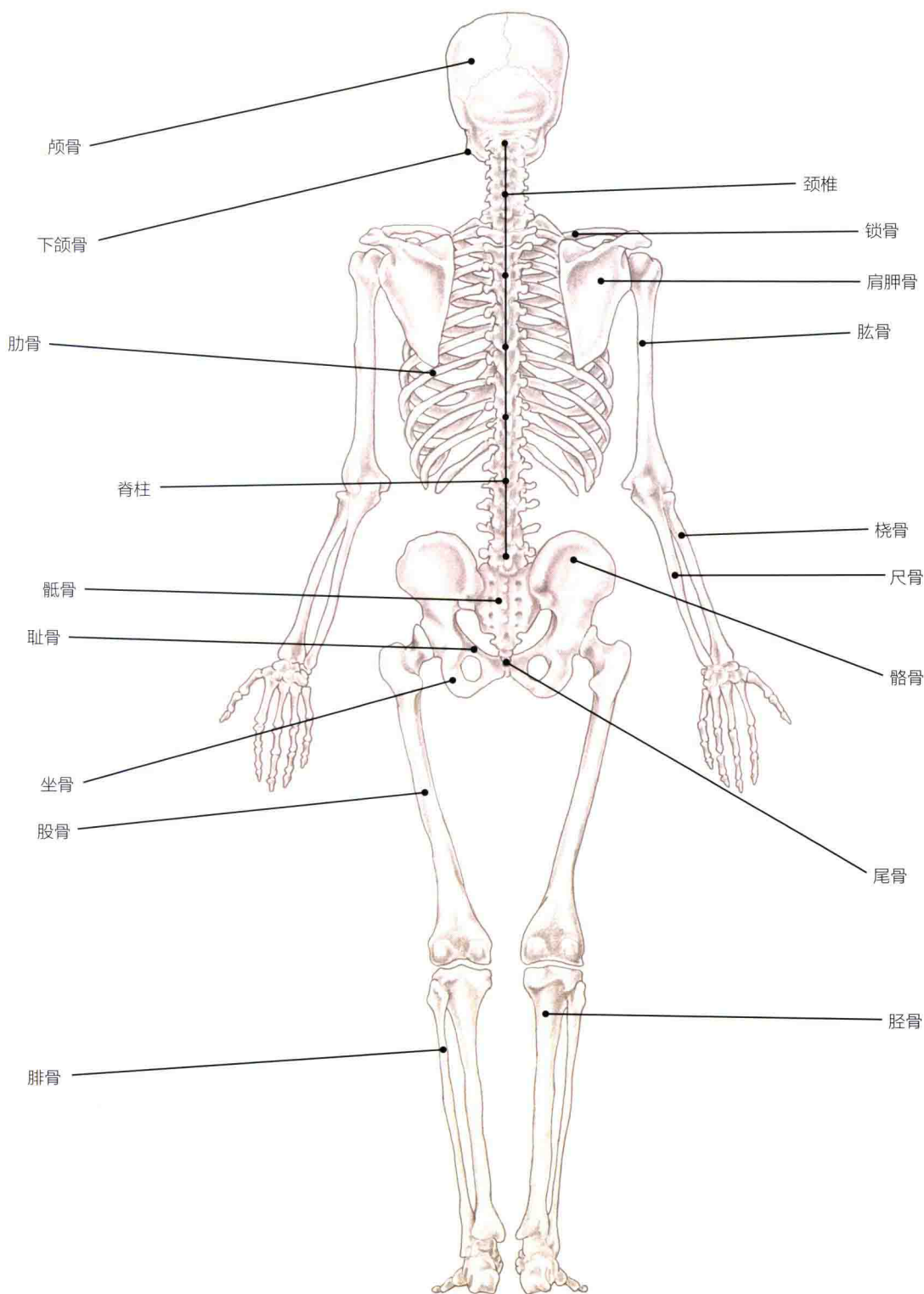






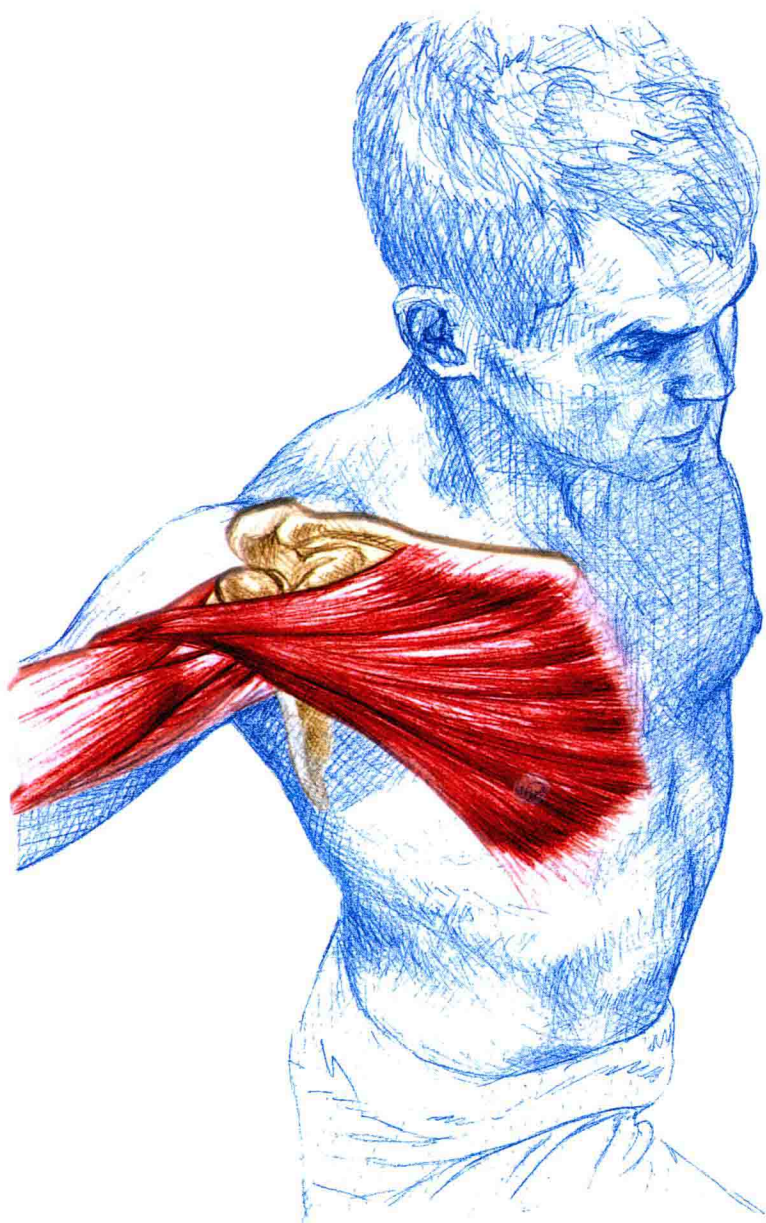






# 目录

译者序·····	III
前言·····	IV
人体的肌肉和骨骼·····	V
拉伸的基础知识·····	1
针对性拉伸·····	25
疼痛缓解方案·····	118
评估肌肉的柔韧性和均衡·····	133
参考文献·····	135



## 拉伸的基础知识

# 生理学

人体非常神奇。各种系统确保身体正常有序地运转，从视觉、听觉、循环到肾脏和心脏。其中最重要的系统之一是运动系统，它能控制动作、灵活性、力量、协调性和平衡。

这个系统群包含骨骼、关节和骨骼肌，它在人的整个生命中都必须保持健康状态。它像积木一样，在我们还是孩子时就要摆放到位，成人以后还必须维护和保养它们。

运动时，受影响区域的血流量会增加。因为血液搭载着氧气以及肌肉所需的其他营养素。运动还会导致体温上升，使肌肉变得更加柔韧。肌肉抗阻运动会刺激肌肉生长，身体因此变得更加强壮，为下一次运动做好准备。我们应该循序渐进地增加肌肉阻力，使身体能够适应。如果过快地增加阻力，会超出肌肉的负荷能力。所谓超负荷有多种表

现形式，可以是步行时间过长，步行频率过高，或者提过重的物品，甚至久坐也会造成肌肉超负荷。

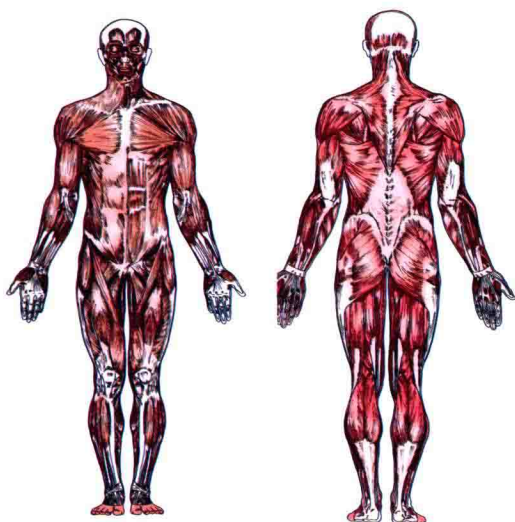
循序渐进地增加肌肉负荷量对于在任何训练或拉伸中避免伤害至关重要。尽管也许你不想慢慢来进行，身体会记录下你所作的一切。如果在短时间内过度做某件事，身体会通过疼痛来提醒你。

## 肌肉系统

人体内约有300块骨骼肌是用来实现关节间活动的。可以将这些肌肉看作拉伸的橡皮筋。一块肌肉开始活动时，它像橡皮筋一样被拉紧。肌肉的弹性越大，活动就越顺畅。

缺少运动的肌肉在休息时不会变得更强壮。相反，这类肌肉会紧绷、会缩短，从而导致疼痛。当需要这些肌肉活动时，由于之前其使用率极低，它们非常容易疲劳。结果就是，即便是做像搬椅子这样简单的日常动作，也有可能背痛不止。

身体需要平衡。身体运动时，身体正面的肌肉将身体所有的部位向前拉。如果这些肌肉缩短了，就会形成弯腰驼背的姿态。因此，要笔直地站立，背部的肌肉必须与正面的肌肉在力量和长度上相当。最好的状态是，身体正面和背部的肌肉弹性相当，这样



人体包含300块骨骼肌

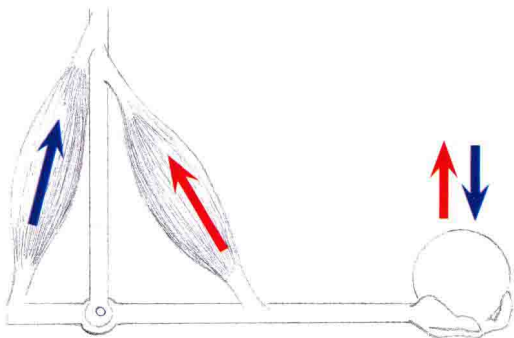
更容易保持平衡。

身体两端肌肉间的关系（前后或左右）对于身体的功能和健康非常重要。

肌肉不断收紧（例如在压力状态下）会导致肌肉失去弹性、逐渐僵硬，因为我们运动得越少，血液循环就越不畅通。

## 拮抗肌

拮抗肌指一块肌肉伸缩或完成动作时另一块发生与之相反方向运动的肌肉。如果拉伸的肌肉导致肘部弯曲，那么相应的拮抗肌就会使肘部伸直。因此，运用一组肌肉完成某一动作时，紧缩的拮抗肌将为完成这一动作提供阻力。如果能注意到引起大多数对抗作用的拮抗肌，就能使运动变得更高效。例如，在跑步时，运用髋部屈肌和股四头肌将腿向前迈，位于大腿后侧、负责将腿向后收回的肌肉在向前迈腿时将被拉伸。如果这部分肌肉紧绷，将阻碍活动。跑步前拉伸这些肌肉会让活动更加有效。



红色箭头负责升起球，蓝色箭头负责放下球。它们运动的方向相反，因此它们是拮抗肌。

## 缩短的肌肉和扳机点

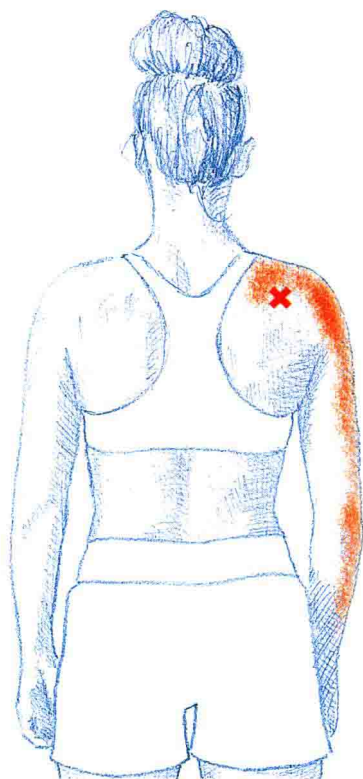
肌肉在工作时会产生副产品，其中一种叫乳酸。任何人长时间负重都会体会到乳酸的影响。起初，你会感觉肌肉在燃烧。随着疲劳度不断增加，灼热的区域开始疼痛。释放所有重量后，疼痛就会消失，因为血液能消除肌肉中的乳酸。

如果持续收缩肌肉，就会造成产生过量乳酸的问题。如今，由于压力大，我们一直在收缩颈部和肩部区域的肌肉。这种做法也会导致不良姿势，而不良的姿势是由肌肉薄弱或身体适应了缩短的肌肉而造成的。这种坏习惯还会在我们以正确的姿势站立或坐立时增加阻力。这种阻力能进一步缩短肌肉。

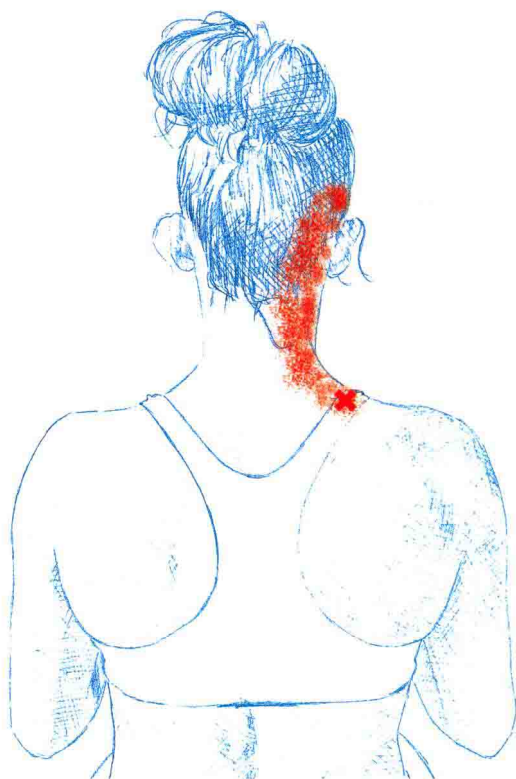
扳机点可以看做肌肉中的结节，尺寸从米粒般大小到豌豆不等。扳机点会导致结节所在位置和身体其他区域疼痛。他们有的是活跃的，有的是潜伏的。例如，位于肩部斜方肌的活跃扳机点能导致耳周或靠近额部和眼部位置疼痛。位于相同位置的潜伏扳机点在按压时也会导致类似的疼痛。

扳机点出现在静态的缩短或紧绷的肌肉中，从而产生乳酸，也可以出现在过度使用、缺乏休息的肌肉中。扳机点能够产生从手臂扩散至手掌或腿部的疼痛，还能导致背部局部疼痛。有的扳机点能导致所有人在同一个位置出现疼痛，它能帮助我们找到引起疼痛的原因。拉伸是消除扳机点，或者将活跃扳机点变为潜伏扳机点的很好方式。

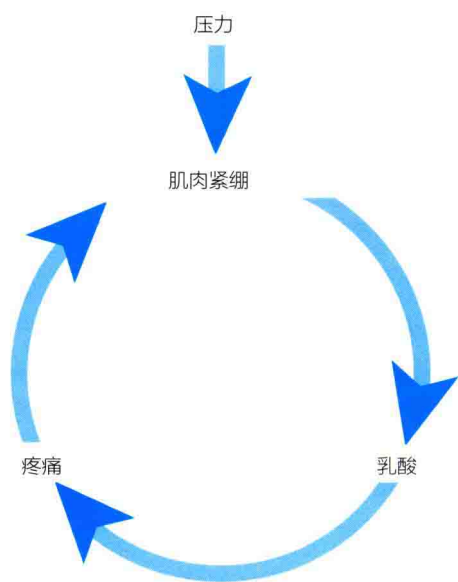




X符号表示扳机点的位置，红色表示可能感到疼痛的区域。整个红色区域不一定会完全受影响。



最普遍的头痛是由斜方肌上部的一个扳机点引起的。



以下是肌肉缩短和产生扳机点的常见原因。

- 压力。
- 不良姿势。
- 静态负荷。
- 静坐（不运动）。
- 以不舒服的姿势长时间睡觉。
- 重复运动（尤其是头部以上的部位）。
- 训练动作不规范。
- 交叉腿坐立。
- 习惯性地使用同一侧肩膀背包。
- 寒冷。