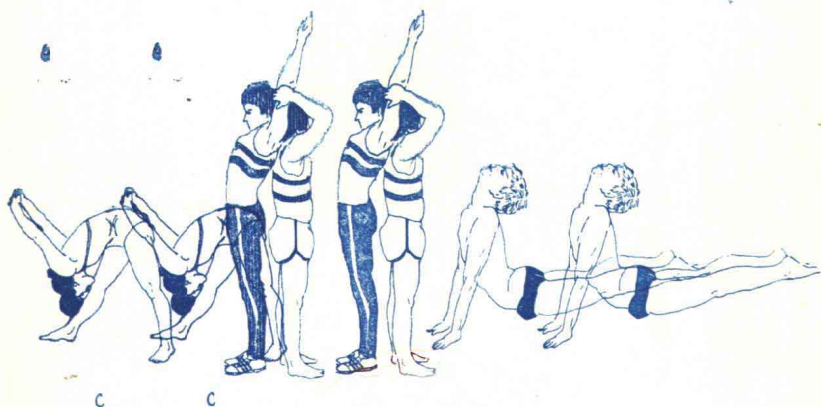




运动训练文摘

一九八三，六 增刊

003362
14705

141

1981.10.26

绪 言

显而易见，多年来涌现在世界泳坛上的优秀运动员都具有高度的灵活性和柔韧性。诸如象施皮茨、古尔德等，这些运动员的四肢动作，无论在水下或在出水时都曾表现出象我们今天所看到的世界冠军那样的柔软和放松。

著名的游泳运动员似乎都是“马刀”形的腿，难道这是偶然的吗？当然不是。实际上，这正是它们的可贵之处。这与高度灵活的肩关节对游泳技术的发挥所产生的作用一样，尤其是在游仰泳和蝶泳时显得更加突出。

为了提高运动成绩，尽力使游泳者的体形达到已被证明是先进的标准，尽管他们已经非常灵活。这样的主张难道不应该引起我们的重视吗？在发展力量和改进技术上，我们正在追赶世界先进水平；在提高游泳者的灵活性和柔韧性方面，为什么不可以大胆地朝这个方向努力呢？！

目 录

- | | |
|-------------|----|
| 一、站立式练习 | 1 |
| 二、坐、卧式练习 | 10 |
| 三、强力伸展练习 | 25 |
| 四、高水平强力伸展练习 | 27 |

一 站立式练习

开始下列练习前，应花费一定的时间做两臂的前后绕环，每种方法约25次，绕环经过头部时，应紧贴耳边擦过。

练习1：

(a) 两臂伸直上举，手掌并拢。

(b) 保持手掌并拢，屈肘，直到拇指触及两肩胛骨之间的脊柱部分。应使两臂的整个小臂压靠在一起，头部尽量后仰，保持5秒钟。



a

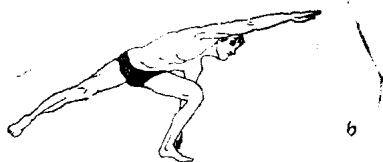


b

练习 2：

(a) 迈左腿，成左弓箭步。保持右腿伸直，左大腿与地面平行，左手掌贴靠在地面上。

(b) 右臂向头上方伸出，与脚和指尖在一条直线上。换腿重复上述动作。

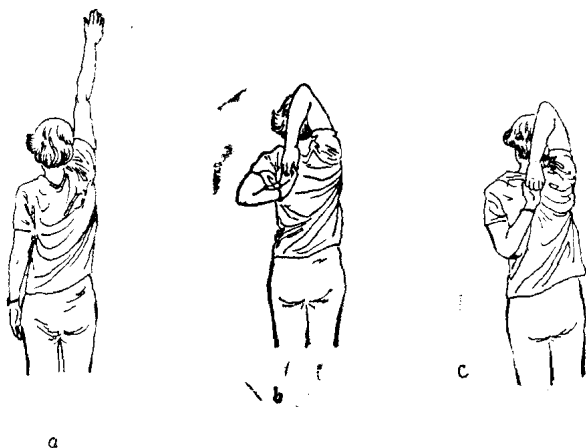


练习 3：

(a) 右臂向上伸直，左臂自然下垂。

(b) 右手向头后方落下至背部中央；同时左手在背后向上提起，与右手连接。

(c) 分别用右手和左手，向上和向下拉臂，各五次。动作要连续、圆滑，从容不迫。换臂重复上述练习。

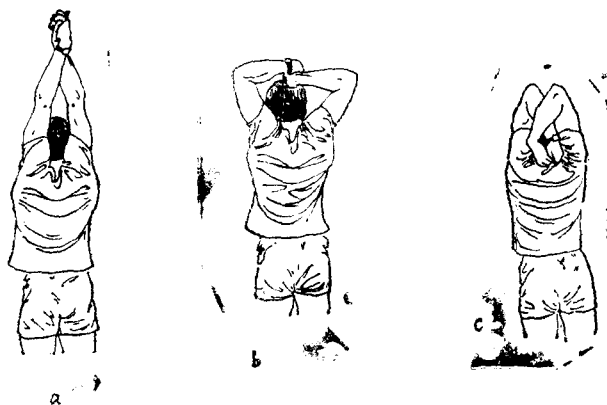


练习 4：

(a) 两臂在头后方向上伸直，两手腕相互交叉，手指握在一起。

(b) 两手握紧，向前、向下摆动。

(c) 在两肘尽量靠拢的姿势中，保持大约五秒钟。重复几次。



练习 5:

(a) 下蹲，脚趾着地，脚后跟相接；两膝分开，手指触及地面，背部正直。一腿向一侧伸出，膝关节锁住，脚腕伸展，脚尖绷直。

(b) 保持五秒钟后圆滑地变换姿势，直至两腿移动成相反的位置。重复几次。



练习 6：

(a) 站立，两脚并拢，上体正直。在头后向上伸臂。使肘部、肩部、臀部、膝部、踝部和各关节放松。向上伸！向高处“长”！重复几次，感觉你好象在长高。

(b) 两手尽量后伸。与此同时，头部向前送出。



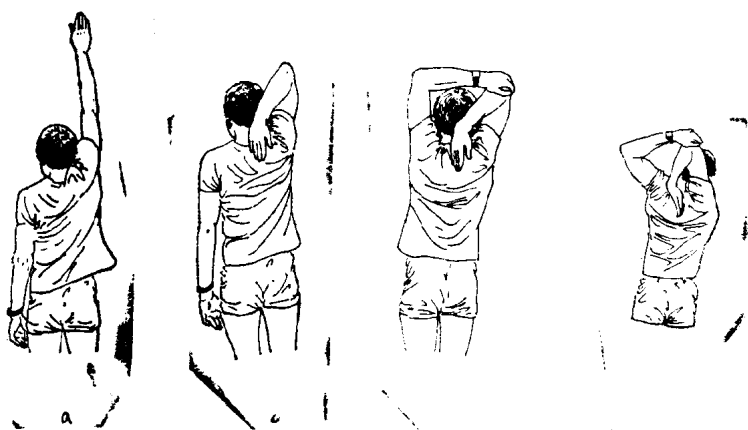
练习 7：

(a) 站立，右臂尽力向上伸直。

(b) 右手向背后落下，中指尽量下伸，触及脊柱。

(c) 左手握住右肘。

(d) 尽量向头后拉伸右肘，保持 5—10 秒钟。用异侧臂重复整个练习。

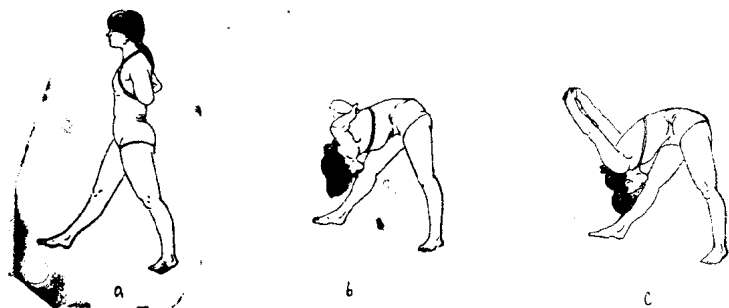


练习 8:

(a) 站立，上体正直。右脚向前迈出，与左脚相距50公分。两手手指在背后咬住，屈肘，尽量向上提起。

(b) 体前屈，用下巴、前腭或鼻尖触及右膝。自始至终保持两膝挺直，屈肘向上，两手相接。

(c) 圆滑地伸展两臂，直至两肘挺直，在体前向下压臂五秒钟。换腿完成上述练习。



练习 9：

(a) 站立，上体正直，两脚并拢，两臂前平举，掌心向下。

(b) 柔和，放松而且稳定地向后摆臂三次，向后推臂的幅度逐次递增。应始终保持两手与肩齐平。至少重复四个循环，每个循环（即三次）后，两臂放松于体侧，自然下垂。

(c) 每个循环摆动的目标，应在第三次摆动时，使两手保持与肩部齐平并在背后相触。

(d) 掌心向上，重复上述练习。





练习10:

(a) 站立，右脚向前迈出一大步，两腿绷直，上体直立，两臂侧平举。

(b) 体前屈，柔和地拧转髋部，左手背摆动靠至右腿外侧，保持十秒钟。在相反的方向，重复上述练习。

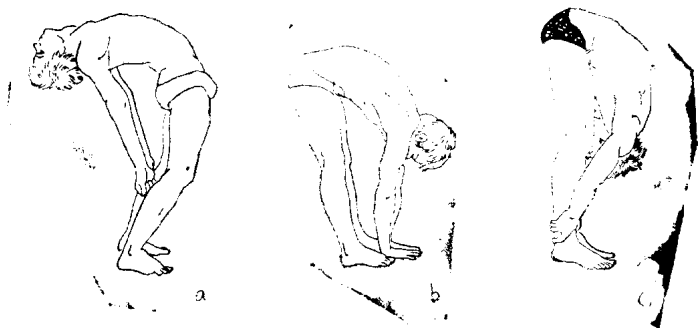


练习11:

(a) 两手触及大腿后部站立，两脚稍分开。两手沿两腿后部滑下，同时上体尽量后仰，眼看身后地面。保持最大限度的体后屈10秒钟。

(b) 站起，直立。然后，慢慢地体前屈，两手掌平放在地面上，保持膝部挺直。

(c) 接着用两手分别握住两脚腕，肘部向外，头部尽量靠近膝盖。



练习12:

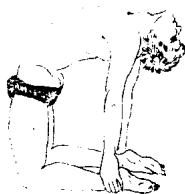
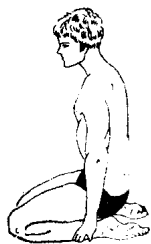
(a) 体前屈，两手手指于背后互锁，上体与两腿成 45° 角。两臂尽可能地向上、向前伸压，肘部尽力挺直。

(b) 站起，直立。与此同时两手放开，然后在两腿前将两手锁住，拇指竖起。两臂向上、向后圆滑地举起，肘部尽量挺直。



二 坐、臥式练习

练习13:



a

(a) 跪立，上体正直。两手拇指向内，分别握住两脚腕。慢慢地向前送髋，同时头向后仰。

(b) 背部完全拱起，保持10秒钟。

练习14：

(a) 完全放松地俯卧在地面上，在手指前约 7 公分处放一标志。放松和伸展依次交替进行，直至触及标志物。

(b) 有时，尽可能将手指与标志物之间的距离增加到大约12公分。



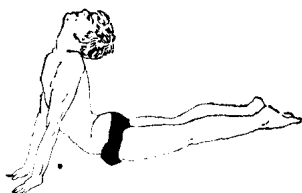
a



b

练习15：

从练习14中完全伸展的姿势开始，两手慢慢、园滑地向后“爬”行，同时头部尽量后仰，保持背部完全拱起的姿势10秒钟。

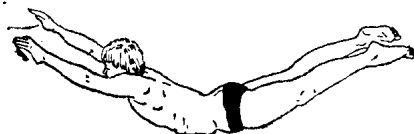


练习16:

(a) 完全放松地俯卧在地面上〔同练习14 (a) 〕 两臂和两脚慢慢地抬离地面。然后屈膝，两手和两脚慢慢地同时向一起靠拢。

(b) 两手分别握住两脚腕，两脚后压，借助压力将上体拉起。

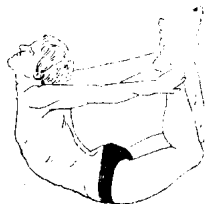
(c) 两手分别握住两脚腕，尽量高举，保持10秒钟。



a



b



c

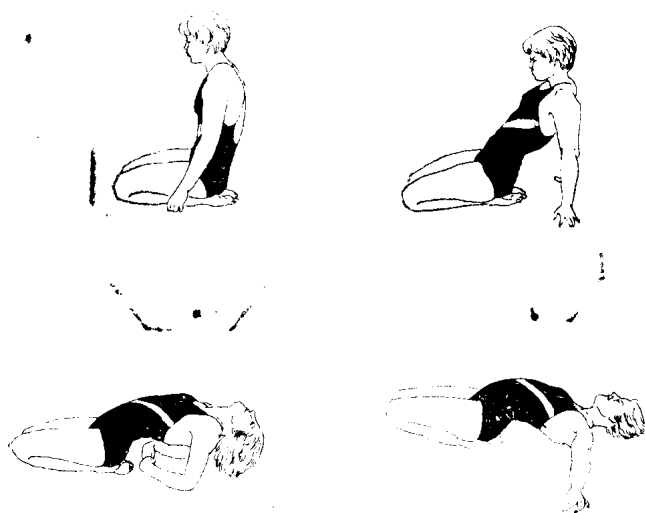
练习17:

(a) 跪立，坐在脚后跟上。

(b) 身体后仰，用两手支撑，保持10秒钟。

(c) 上体继续后倒，用两肘支撑，保持10秒钟。

(d) 上体后倒，直至两肩在地面上支撑，两臂向两侧伸出。尽量放松地保持10秒钟。然后按相反的顺序，将上体提起，直到正直。



练习18:

坐正，尽量向里拉脚，两脚脚底并拢，两手分别置于两

膝上。用两手柔和而有力地向下弹压两膝（尽可能做）。



练习19：

（a）坐立，上体端正，两臂伸直，两手在地面上支撑，左脚置于右大腿的外侧。

（b）屈右膝，直至脚跟触及左臀。

（c）尽量向左拧转头和肩部。右肘贴靠在左膝的外侧。右手握住左脚腕，用右臂做横杠顶住左膝，加大拧转动作，使之达到极限幅度，保持15秒钟。转回到开始位置后，换方向重复上述练习。

