拉伸

関節ストレッチ&トレーニング

打造没有疼痛的身体

日本关节研究协会
董事长 矢野启介
副董事长 佐岛健司 著
百合 译

从关节疼痛到运动障碍一书解决

打造能够战胜病痛的身体

关节伸展与锻炼 完全掌握

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

拉伸

打造没有病痛的身体

日本关节研究协会 董事长 矢野启介 副董事长 佐岛健司

译者 百合

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

拉伸：打造没有疼痛的身体 /（日）矢野启介，（日）佐岛健司著；百合译．—北京：北京理工大学出版社，2012.6
ISBN 978-7-5640-5582-0

Ⅰ．①拉… Ⅱ．①矢… ②佐… ③百… Ⅲ．①健身运动－基本知识
Ⅳ．①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 020014 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2012-0570 号
KANSETSU STRETCH & TRAINING
by YANO Keisuke and SASHIMA Kenji
All rights reserved.
Original Japanese edition published by GENDAI SHORIN PUBLISHERS CO.,LTD.
Simplified Chinese character translation rights arranged with
GENDAI SHORIN PUBLISHERS CO.,LTD. through Timo Associates Inc.,Japan and
Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.,China.
Chinese edition copyright © 2012 Beijing QianShanXue Culture Communications Co.,Ltd.

出版发行 / 北京理工大学出版社
社　　址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号
邮　　编 / 100081
电　　话 /（010）68914775（办公室）68944990（批销中心）68911084（读者服务部）
网　　址 / http://www.bitpress.com.cn
经　　销 / 全国各地新华书店
印　　刷 / 三河腾飞印务有限公司
开　　本 / 880mm×1280mm　1/16
印　　张 / 13
字　　数 / 150 千字
版　　次 / 2012 年 7 月第 1 版　2012 年 7 月第 1 次印刷　　责任校对 / 周瑞红
定　　价 / 36.00 元　　责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，本社负责调换

推荐语

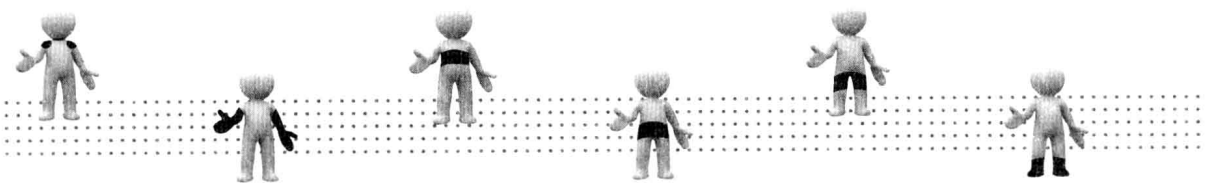
本书不仅针对整形外科、运动损伤患者，而且在关节机能运动学的基础上，针对各种情况的患者，介绍了详细的拉伸和锻炼的方法。书中大多数的文字都在描述为了改善关节机能异常，我们应该怎么做。

作为一名私人教练，我观察过很多人的身体。我认为拉伸和锻炼比什么都重要，因为这能修补身体的运动损伤，让身体恢复健康，没有病痛，还可以提高运动成效。

策划、编辑本书的矢野氏和佐岛氏不仅是“日本关节研究协会”的董事，更在针对运动损伤、体育现场指导方面有着丰富的经验，因此这本书不仅有成熟的理论，在实践方面也非常实用和通俗易懂。

因此，希望工作在医疗、体育、健身运动、健康指导领域的朋友们能够活用此书，并将此书推荐给想取得运动成效的朋友们，因病痛而苦恼的朋友们，以及想有个健康身体的朋友们。

综合性高尔夫健身俱乐部负责人、私人教练：菅原贤



前言

近年来，各个年龄层的人的健康都在受到威胁，人们在生活中被各种病痛所困扰。

老年人跌倒时发生骨折需要专人看护；成年人的心血管疾病、生活习惯病、运动损伤频发；儿童常见因体能低下而导致损伤；青少年在运动时发生损伤。但是目前，老年人的治疗和保健受到医疗、基础设施等条件的限制，预防儿童身体损伤的具体措施也还处于不完善的状态。虽然从2006年4月开始实行的“保健预防”条例和2008年4月开始的针对“代谢综合征”（内脏脂肪症候群）等患者、潜在人群的保健指导来看，运动的重要性逐渐被大家所认识，但是普及是需要时间的，而且，就社会的广大需求来看，即使运动完全普及了，也无法从根本上解决健康问题。

于是，我根据大家的需要，研究出了一套“在自己家中就能简单进行的、一个人就能做到的，并且能够减轻身体病痛的体操”，那就是《拉伸—打造没有疼痛的身体》。

人类的身体由203～206块骨头组成，且每块骨头都有各自的关节。这些关节的机能一旦发生问题，人的身体就会发生机能异常。因此，我希望通过关节的拉伸与锻炼把那些不怎么运动的关节变成易于活动的关节，让机能异常状况得到改善，让大家过上健康的生活。

我作为日本关节研究协会（JJAA）的董事长，向医生们推荐专业关节运动（JMA），向私人教练和体育俱乐部的指导员推荐关节的拉伸练习（JMS），向身体受伤的朋友推荐关节拉伸与锻炼（JS&T）。在普及以上专业知识的同时，我还担任了日本夏町健康骨科医院院长、东京YMCA社会体育保育专门学校的游泳讲师、水中步行讲师等职务。

作为一名专业的治疗师和运动指导师，我开始思考如何让大家过上健康的生活。

现在市面上有很多分别介绍“拉伸”和“锻炼”的书籍，但是融合了拉伸和锻炼两方面内容的书籍却不

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

多。虽然将“拉伸”和“锻炼”分开进行，就可以获得不错的成效，但我却想更进一层，希望通过拉伸可以缓解肌肉紧张，锻造出柔韧的肌肉，再通过锻炼让肌肉运动，这样就可以打造出强韧的肌肉，让人们过上没有病痛的健康生活。

去骨科医院、疗养院或医院诊治过的患者，体育俱乐部的会员们即使看了书，估计还是不知道怎么做。比如，想拉伸肩膀，却不能很快地找到正确位置；对于自己的症状不知道应该怎样进行拉伸与锻炼等。

为了避免以上问题，本书附了人体图，并对各个部位应该进行的拉伸与锻炼进行了详细介绍，力争做到使您想锻炼哪个部位就能简单地找到并锻炼到。此外，本书还特别针对常见的78个病症应该怎样进行拉伸和锻炼，做成了简单易懂的一览表。更针对肩周炎、腰腿疼痛等具有代表性的14种病症，插入了大幅真人照片，让您一看就能够明白，所以请“对号入座”。如果您通过使用本书，就能够在自己家里打造没有病痛的身体，我将会备感荣幸。

另外，本书记载的锻炼方法由锻炼专家、现任日本关节研究协会副董事长兼康复治疗院的院长佐岛健司氏执笔。

此外，本书正因为获得了各界的大力协助，才得以顺利出版，我在此表示深深的感谢。

日本关节研究协会董事长

矢野启介

CONTENTS

目录

推荐语……1

前言……2

序言 拉伸与锻炼基本篇

本书的10个特征……8

可以达到的实际效果……8

拉伸的益处……9

锻炼的益处……10

拉伸的9个原则……10

锻炼的9个原则……11

一眼就能看明白！视觉化目录

Part1 实践！拉伸的23种基本动作

01颈部的关节拉伸……18

02肩部的关节拉伸1……21

03肩部的关节拉伸2（内部肌肉）……24

04前臂的关节拉伸……28

05前臂屈肌群的关节拉伸……31

06前臂伸肌群的关节拉伸……34

07背部的关节拉伸……38

08腰部的关节拉伸1……41

09腰部的关节拉伸2……44

10胸部的关节拉伸……47

11腹部拉伸……50

12髂腰肌的关节拉伸……53

13肋骨、肋腹部的关节拉伸……56

14臀部的关节拉伸……59

15股关节周围肌肉的关节拉伸……62

16大腿前部的关节拉伸……65
17大腿后部的关节拉伸……68
18内收肌群的关节拉伸……71
19外展肌群的关节拉伸……74
20腓肠肌的关节拉伸……77
21比目鱼肌的关节拉伸……80
22胫骨前肌的关节拉伸……83
23足部的关节拉伸……86

Part2 实践！锻炼的23种基本动作

01颈肩部的关节锻炼……90
02肩部的关节锻炼1……93
03肩部（内部肌肉）的关节锻炼2……96
04肩胛骨周围肌肉的关节锻炼……100
05前臂前部的关节锻炼……104
06前臂后部的关节锻炼……108
07前臂屈肌群的关节锻炼……112
08前臂伸肌群的关节锻炼……115
09背部的关节锻炼……118
10胸部的关节锻炼……121
11腹部的关节锻炼……124
12髂腰肌的关节锻炼……128
13肋骨周围肌肉的关节锻炼……131
14下肢的关节锻炼……134
15股关节周围肌肉的关节锻炼……138
16臀部的关节锻炼……141
17大腿前部的关节锻炼……145
18大腿后部的关节锻炼……149
19内收肌群的关节锻炼……152
20外展肌群的关节锻炼……155

CONTENTS

21小腿后部的关节锻炼……158
22小腿前部的关节锻炼……161
23足部的关节锻炼……164

Part3 针对您的症状进行适当的拉伸练习

01肩周炎……168
02腰痛和坐骨神经痛……170
03驼背……172
04五十肩……174
05腱鞘炎……176
06股关节疼痛……178
07膝盖疼痛……180
08腿部浮肿……182
09棒球肩……184
10网球肘（外侧上髁炎）……186
11棒球肘（内侧上髁炎）……188
12足关节扭伤……190
13便秘……192
14寒症……194
15活动全身 关节拉伸与3种锻炼方法……196
16活动上半身 关节拉伸与3种锻炼方法……198
17活动下半身 关节拉伸与3种锻炼方法……200
18活动躯干 关节拉伸与3种锻炼方法……202

作者介绍……204

序言
拉伸与锻炼基本篇

本书的10个特征

本书旨在改善关节机能异常，打造没有疼痛的身体。书中插入了大量的真人图片，简明易懂地告诉大家应该如何进行拉伸与锻炼。

为了能够达到良好的写作效果，也为了突出本书与同类书籍的不同之处，特此总结了本书的10个特征：

①运用本书可进行拉伸与锻炼两个方面的练习。

②尽可能多地加入大幅照片，便于读者阅读。

③按症状进行分类，方便读者找到该病症的拉伸与锻炼的方法。

④可一个人轻松进行。

⑤能变换拉伸与锻炼的强度，从各个角度进行。

⑥可以看图选择自己想要拉伸的部位。

⑦按部位分类，可以方便地找到自己想要拉伸的部位。

⑧对想要拉伸与锻炼的部位进行了简明易懂的标识。

⑨告诉读者如何拉伸才有效。

⑩对具有代表性的各种病症的解决方法进行了简明易懂的说明。

可以达到的实际效果

进行拉伸与锻炼后，能取得什么样的实际效果？在这里我简单地总结了以下16条：

①安全无负担，能够提高肌肉的柔韧度并且强化肌肉。

②让关节能够顺利地运动，改善病痛，提高运动能力。

③让肌肉和肌腱得到锻炼，能够迅速躲避挫伤等突如其来的冲击，防止受伤。

④提高身体的柔韧度，防止受伤。

⑤让您的动作更灵活，能够随意运动。

⑥迅速消除肉体的、精神的疲劳，预防老化和身体障碍。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

⑦增加肌肉力量，让您运动时不易疲劳。

⑧缓解肌肉紧张，给您轻松感。

⑨提高身体的柔韧度，进而提高新陈代谢能力，形成易于燃烧脂肪的体质。

⑩激活自律性神经系统，获得深度放松。

⑪改善全身血液、淋巴的循环，提高自愈能力。

⑫提高耐久力，增加组织的血流量，加快疾病的恢复。

⑬提高肺部的氧吸收率，锻炼呼吸肌，增加肺活量。

⑭有效地产生能量，提高耐久力。

⑮锻炼心脏内部肌肉，让氧气的利用率更高。

⑯让肌肉更匀称，并矫正骨骼歪曲等症状。

拉伸的益处

正如前言中提到过的，人类的身体由203～206块骨头组成，每块骨头之间都有关节，且常有关节机能异常的情况发生。但是，机能异常的关节通过关节拉伸，就能恢复到之前的灵活状态，从而改善机能异常的情况。

说到拉伸，一般人认为它是运动前后做的预备体操，但是，它还有很多其他的作用。

对老年人来讲，通过拉伸，能够改善身体的可运动区域，预防半身不遂和身体伤害。拉伸运动作为在未来的护理领域的新研究对象被寄予深切期望。

对在校的孩子们来说，拉伸可以作为辅助体育课或是兴趣小组活动以外的锻炼方式，达到强化孩子们身体的柔韧度、预防运动损伤、提高竞技能力的效果。

对一般人来说，拉伸有助于减肥、恢复体力，以适度运动为起点，打造身体的综合健康体系。

关节拉伸不使用工具，不需选择地点，在自己家中就能方便地进行。

锻炼的益处

说到锻炼，也许您会想到辅助提高肌肉力量的器械，但是本书中提到的关节锻炼是不使用特殊的辅助器械，在自己家中就能简单进行的锻炼。

最近，就代谢综合征（内脏脂肪症候群）的预备军们的保健预防观点来看，锻炼的重要性已经不言而喻了。大家都知道了加强锻炼可以防“病”于未然。锻炼不仅可以预防伤痛和疾病，改善ADL（日常生活活动能力），也可以防止摔伤，消除肥胖。

此外，现代社会的孩子们大多运动不足，所以锻炼对孩子们来说意义也很大。

人们即使知道锻炼对自己的身体有好处，却总也抽不出时间，找不到合适的锻炼场地。此外，还有不少人认为锻炼很费钱。如果人们理解不到通过锻炼能够改变日常生活，就会迷失方向而不能长期坚持。因此，人们既要能够进行有效的锻炼，也要了解锻炼的好处。

拉伸的9个原则

在进行关节拉伸之前，请首先确认以下原则。因为以下内容是本书正文中没有提到的，所以请务必在阅读后再进行拉伸。

①要有意识地拉伸常常使用的肌肉和关节。

②拉伸的姿势和方向要正确。

③在放松的状态下进行拉伸。

④在洗完澡等身体温暖的状态下进行。

⑤要选择在温暖的屋子、宽敞的空间等环境中进行。

⑥深呼吸的节奏要缓慢，千万不要引起反作用力。呼吸的速度控制在1分钟8次，做拉伸运动时约20～40秒钟（通常我们1分钟呼吸12～20次）。

⑦呼吸时要长长地吐出气，一点一点地拉伸，缓慢地伸展肌肉。

⑧一组运动重复2～3次。随着运动次数的增加，慢慢加大拉伸的幅度。

⑨控制在身体无疼痛感的范围内，慢慢地加大力度，舒服地拉伸。

锻炼的9个原则

接下来，在进行关节锻炼前请确认以下9条。因为该内容是本书正文中没有提到的，所以请务必在阅读后再进行锻炼。

①要有意识地锻炼常常使用的肌肉和关节。

②锻炼的姿势和方向要正确。

③在放松的状态下进行锻炼。

④在游完泳、做完拉伸等让身体温暖的运动后再进行。

⑤运动场所要选择在温暖的屋子、宽敞的空间中。

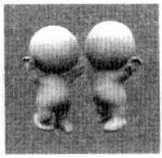
⑥在用力的同时吐气，做肌肉练习时也不能停止呼吸。

⑦一个种类做10次，然后整套重复2～3次。肌肉锻炼做5秒钟，同样整套重复2～3次（这只是个标准量，还请大家根据自己的身体状况而定，不要勉强）。

⑧锻炼时，请控制在身体无疼痛感的范围内。

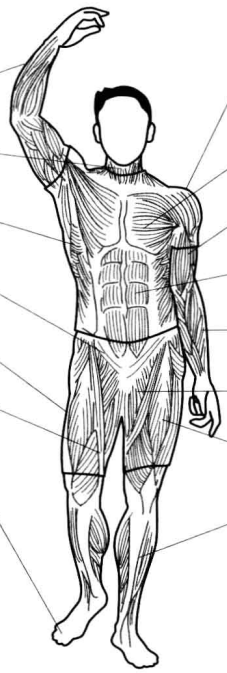
⑨锻炼结束后一定要让身体的温度慢慢降下来。

如果大家都能遵照以上的原则做拉伸锻炼，不管是初学者，还是职业运动员都能打造没有疼痛的身体。总之，这是一本非常实用的书。



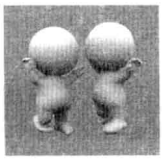
关节拉伸部位一览表

一眼就能看明白！
视觉化目录



p34	前臂伸肌群 06		02 肩部1	p21
p18	颈部 01		03 肩部2（内部肌肉）	p24
p56	肋骨、肋腹部 13		10 胸部	p47
p53	髂腰肌 12		04 前臂	p28
p74	外展肌群 19		11 腹部	p50
p71	内收肌群 18		05 前臂屈肌群	p31
p86	足部 23		15 股关节周围肌肉	p62
			16 大腿前面	p65
			22 胫骨前肌	p83

p21	肩部1 02		06 前臂伸肌群	p34
p28	前臂 04		01 颈部	p18
p38	背部 07		03 肩部2（内部肌肉）	p24
p41	腰部1 08		13 肋骨、肋腹部	p56
p44	腰部2 09		17 大腿后面	p68
p59	臀部 14		19 外展肌群	p74
p62	股关节周围肌肉 15		23 足部	p86
p71	内收肌群 18			
p77	腓肠肌 20			
p80	比目鱼肌 21			

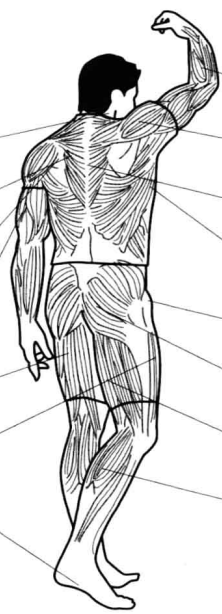


关节拉伸部位一览表

一眼就能看明白！
视觉化目录

p108	前臂后面 06	
p90	颈肩部 01	
p121	胸部 10	
p124	腹部 11	
p138	股关节周围肌肉 15	
p145	大腿前部 17	
p161	小腿前部 22	
p164	足部 23	

02	肩部1	p93
03	肩部2（内部肌肉）	p96
13	肋骨周围肌肉	p131
05	前臂前部	p104
08	前臂伸肌群	p115
07	前臂屈肌群	p112
12	髂腰肌	p128
20	外展肌群	p155
19	内收肌群	p152
14	下肢	p134



p90	颈肩部 01	
p100	肩胛骨周围肌肉 04	
p96	肩部2（内部肌肉） 03	
p108	前臂后部 06	
p149	大腿后部 18	
p155	外展肌群 20	
p164	足部 23	

08	前臂伸肌群	p115
02	肩部1	p93
09	背部	p118
13	肋骨周围肌肉	p131
15	股关节周围肌肉	p138
16	臀部	p141
19	内收肌群	p152
21	小腿后部	p158

为了改善不良症状的关节拉伸、锻炼一览表

外伤·疼痛部	症状	关节拉伸			关节锻炼		
颈部	颈部扭伤、落枕、外伤性颈椎病 P174	01 1～5	10 1·3·5		01 1～5		
肩部	五十肩 P168	02 1～5	03 1～5	10 1	02 1～5	03 1～5	04 1～5
	棒球肩 P184	02 1～5	03 1～5	04 1～5	02 1～5	03 1～5	04 1～5
	肌腱炎、三角肌炎	02 1～5	03 1～5		02 1～5	03 1～5	
手臂	肱二头肌长头腱炎、肱二头肌肌腱炎	04 1·3			05 1～5		
	肱三头肌肌腱炎	04 2·4·5			06 1～5		
	桡骨远位端骨折（跌倒时手撑地引起的骨折）	05 1～5	06 1～5		07 1～4	08 1～5	
肘	网球肘（外侧上髁炎） P186	06 1～5			07 1～4	08 1～5	
	棒球肘（内侧上髁炎） P188	05 1～5			06 1～5	07 1～4	08 1～4
手	腱鞘炎（狄魁文氏病） P176	06 1～3·4A·5A			08 1·2·3·5		
	腕管综合症	05 1～5			07 1～3		
胸部	胸大肌炎、肋骨骨折、锁骨骨折	10 1～5			10 1·2·4·5		
腰部·背部	腰痛、坐骨神经痛 P170	09 1·2	15 1	17 1·2	09 1·2·4	11 1～5	12 5
	腰椎间板疝气	08 1～5	09 1～5		11 1～5		
	腰椎分离错位症、脊柱间狭窄症	09 1～5	12 1～5	14 1～5	09 1～4	11 1～5	
	背部肌炎	07 1～5	08 1～5	09 1～5	09 1	11 1～5	
股关节	股关节疼痛 P178	14 1～5	15 1～5	19 1～5	15 1～5	19 1～5	20 1～5
	梨状肌症候群	14 1～3·4A	15 1～5		15 1A·2	16 1～5	
	腹股沟炎	12 1～5	16 5A	18 1～5	15 4	19 1～4	
	股关节前面的疼痛（髂腰肌肌腱炎）	12 1～5	18 1		12 1～5	16 1～4	
膝	膝盖疼痛 P180	16 1～5	17 1～5	18 1～5	14 1～5	17 1～5	18 1～5
	内侧副韧带损伤	16 1·5B	17 1～4·5B	19 1～5	14 1	17 5	18 1·2·4·5
	外侧副韧带损伤	16 1·5A	17 1～4·5A	18 4·5A	14 1	17 4	18 1·3·4·5
	前十字韧带损伤	16 1～4·5B	17 1～4·5A		14 1·2	17 1	18 1·3·4·5
	后十字韧带损伤	16 1～4·5B	17 1～4·5A		14 1·2	17 1～3·5	18 1
	胫骨韧带炎	12 5B	14 4A	19 1～5	16 2·3	20 1～5	
	鹅足炎	12 5A	17 5A	18 4·5A	17 5	18 2	19 4
	半月板损伤	16 1～5	17 1～5		14 1·2	17 1～5	18 1
	胫骨结节软骨病、膝盖韧带疾病	11 1	16 1～5	17 1～5	17 1～5	18 1	

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com