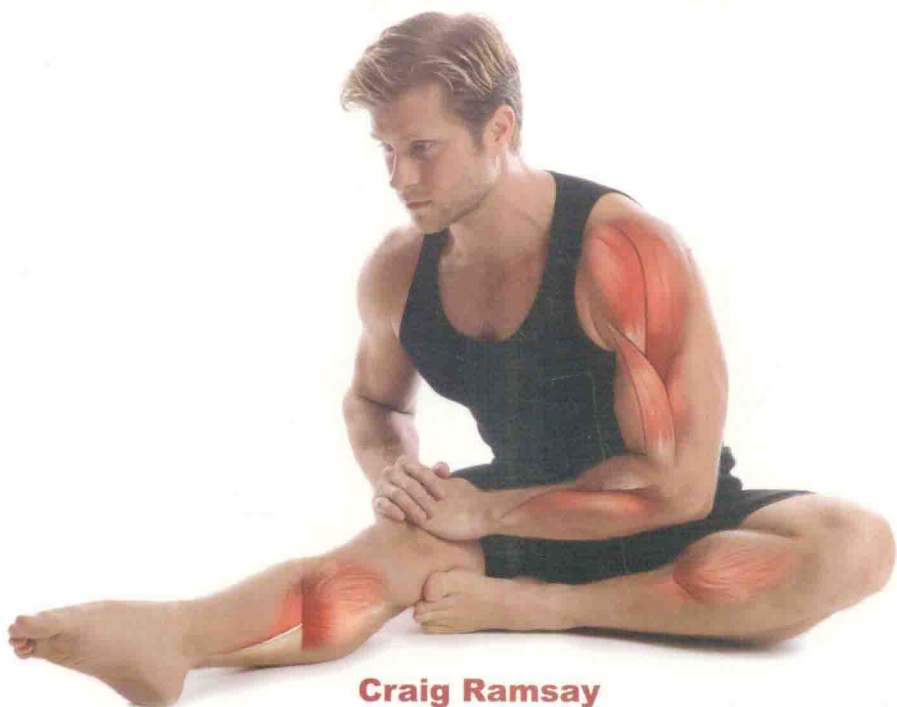


肌肉训练完全图解



Craig Ramsay

【加】克雷格·拉姆齐 著 胥美美 孙平 译

拉伸训练

Anatomy of Stretching

世界最著名健身专家好莱坞明星教练
12载独家拉伸动作大全

98个减脂抗老解压提高身体柔韧度的拉伸训练
运动专家精心指导226个标准姿势

404幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及3D图解

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练完全图解
拉伸训练

**Anatomy of
Stretching**

Craig Ramsay

【加】克雷格·拉姆齐 著 胥美美 孙平 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

拉伸训练 / (加) 拉姆齐 (Ramsay, C.) 著 ; 胥美美, 孙平译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1 (2015. 4 重印)
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36950-5

I. ①拉… II. ①拉… ②胥… ③孙… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第222755号

版权声明

Copyright © 2012 Moseley Road Incorporated

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

力量与柔韧可以说是肌肉训练中两个同等重要的部分,拉伸运动可以有效缓解现代都市人久坐、缺乏运动引起的颈椎、肩膀、腰部的酸痛症状,改善身体在日常生活中不正确的姿势从而降低受伤风险。拉伸可以提高身体灵活性、帮助正在进行塑身计划的人高效消耗热量、提高心肺耐力、对抗衰老等,甚至可以帮助协调身体和心理的联结。本书以真人模特动作演示与肌肉解剖图相结合的方式,分解每一个动作。读者可以选择适合自己身体情况及锻炼环境,锻炼颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿等任何你想锻炼的部位。

本书适合长期久坐、缺乏运动的办公室职员,正在进行塑身计划的人士,专业或业余进行体育运动的人士,以及任何想要提高身体灵活性、降低运动伤害风险的人。

-
- ◆ 著 [加]克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay)
 - 译 胥美美 孙平
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周异亮
 - ◆ 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>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015年1月第1版
字数: 230千字 2015年4月北京第2次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4365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: 京崇工商广字第0021号

序言	6	快乐婴儿式拉伸	46
为更美好的生活而拉伸	8	侧卧式肋骨拉伸	48
建立日常拉伸锻炼方案	10	侧卧式屈膝	50
人体构造	18	眼镜蛇式拉伸	52
拉伸训练	20	背部拉伸	54
辅助脚部拉伸	22	婴儿式拉伸	54
绷直	22	跪式背阔肌拉伸	55
弯曲	22	猫式拉伸	55
向下倾斜	23	鸽子式拉伸	56
向上倾斜	23	胫部拉伸	57
绑带辅助拉伸	24	青蛙叉开式	60
翼式拉伸	24	半跨越式拉伸	62
镰刀式拉伸	25	半跨越式	62
坐位抱腿式	26	侧倾半跨式	63
单腿坐式前屈	27	双腿劈叉	64
双腿坐式前屈	28	胸—大腿劈叉	66
蝶式拉伸	30	胸—地板劈叉	68
坐位蝶式	30	触趾式拉伸	70
折叠蝶式	31	站立背卷式	71
勺菱形	32	晨起醒神拉伸	72
前三角肌毛巾拉伸	33	头皮和脸部拉伸	74
平躺弓形拉伸	34	头皮拉伸	74
平躺内缩肌拉伸	35	狮式拉伸	75
平躺椒盐卷饼拉伸	36	眼眶拉伸	75
单腿拉伸	38	颈部拉伸	76
单侧膝—胸拉伸	38	颈部侧倾	76
单侧抬腿	39	颈部向下倾斜	76
内收肌拉伸	40	颈部向上倾斜	77
4字形平躺	42	头颈旋转	77
髋部内旋肌拉伸	44	颈后拉伸	77
		三头肌拉伸	78
		二头肌拉伸	79
		墙壁辅助式胸部拉伸	80
		前臂拉伸	82
		手腕屈曲	82
		手腕拉伸	83



目录



小腿拉伸	84
小腿跟下压	84
脚趾朝上小腿拉伸	85
站立四头肌拉伸	86
短跑跪式拉伸	87
相扑蹲	88
侧倾相扑蹲	90
侧弓步拉伸	92
前弓步	94
前弓步扭转	96
直膝弓步	98
下犬式	100
宽步前屈	102
互动式拉伸	104
辅助蝶式拉伸	106
辅助快乐宝贝	107
辅助单侧大腿拉伸	108
辅助单侧抬腿	110
辅助胸部拉伸	112
辅助坐式前屈	114
辅助婴儿式	116
辅助椒盐卷饼拉伸	117
俄罗斯式劈叉	118

孕产期拉伸	120
躯干旋转	122
手触膝式拉伸	124
卧式骨盆倾斜	125
晨起醒神单侧拉伸	126
猫式拉伸	127
下犬式	128
办公室拉伸	130
办公室拉伸动作	131
坐式旋转	132
4字形坐式	133
髋部移动前屈	134
腿部双铰链	135
腓绳肌支撑拉伸	136
平衡柱拉伸	138
足部网球按摩	139
ITB滚动	140
背阔肌平衡柱拉伸	142
背部平衡柱拉伸	143
小腿和腓绳肌拉伸	144
胫骨平衡柱拉伸	146
极限挑战	148
舞者弓步	150
平躺腓绳肌侧面拉伸	151
双侧四头肌拉伸	152
前劈腿	153
俄罗斯式劈腿	154
俄罗斯式劈腿·极限挑战	155
站式拉伸	156
辅助侧倾	156
站式腿部拉伸	157
快速拉伸锻炼	158
工作人员及致谢	160

肌肉训练完全图解
拉伸训练

**Anatomy of
Stretching**

Craig Ramsay

【加】克雷格·拉姆齐 著 胥美美 孙平 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

拉伸训练 / (加) 拉姆齐 (Ramsay, C.) 著 ; 胥美美, 孙平译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1 (2015. 4 重印)
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36950-5

I. ①拉… II. ①拉… ②胥… ③孙… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第222755号

版权声明

Copyright © 2012 Moseley Road Incorporated

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

力量与柔韧可以说是肌肉训练中两个同等重要的部分,拉伸运动可以有效缓解现代都市人久坐、缺乏运动引起的颈椎、肩膀、腰部的酸痛症状,改善身体在日常生活中不正确的姿势从而降低受伤风险。拉伸可以提高身体灵活性、帮助正在进行塑身计划的人高效消耗热量、提高心肺耐力、对抗衰老等,甚至可以帮助协调身体和心理的联结。本书以真人模特动作演示与肌肉解剖图相结合的方式,分解每一个动作。读者可以选择适合自己身体情况及锻炼环境,锻炼颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿等任何你想锻炼的部位。

本书适合长期久坐、缺乏运动的办公室职员,正在进行塑身计划的人士,专业或业余进行体育运动的人士,以及任何想要提高身体灵活性、降低运动伤害风险的人。

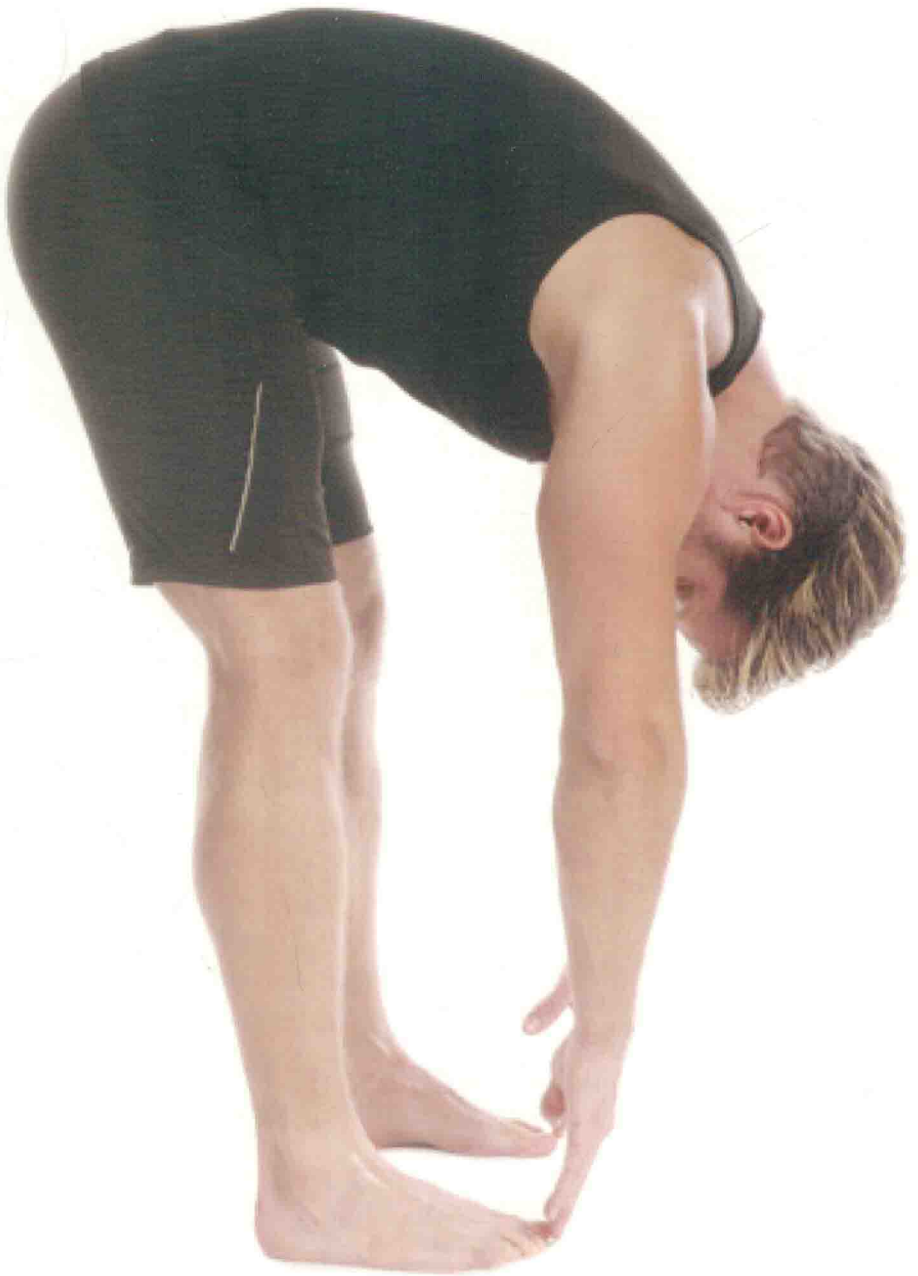
-
- ◆ 著 [加]克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay)
 - 译 胥美美 孙平
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周异亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015年1月第1版
字数: 230千字 2015年4月北京第2次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4365号

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: 京崇工商广字第0021号



序言	6	快乐婴儿式拉伸	46
为更美好的生活而拉伸	8	侧卧式肋骨拉伸	48
建立日常拉伸锻炼方案	10	侧卧式屈膝	50
人体构造	18	眼镜蛇式拉伸	52
拉伸训练	20	背部拉伸	54
辅助脚部拉伸	22	婴儿式拉伸	54
绷直	22	跪式背阔肌拉伸	55
弯曲	22	猫式拉伸	55
向下倾斜	23	鸽子式拉伸	56
向上倾斜	23	胫部拉伸	57
绑带辅助拉伸	24	青蛙叉开式	60
翼式拉伸	24	半跨越式拉伸	62
镰刀式拉伸	25	半跨越式	62
坐位抱腿式	26	侧倾半跨式	63
单腿坐式前屈	27	双腿劈叉	64
双腿坐式前屈	28	胸—大腿劈叉	66
蝶式拉伸	30	胸—地板劈叉	68
坐位蝶式	30	触趾式拉伸	70
折叠蝶式	31	站立背卷式	71
勺菱形	32	晨起醒神拉伸	72
前三角肌毛巾拉伸	33	头皮和脸部拉伸	74
平躺弓形拉伸	34	头皮拉伸	74
平躺内缩肌拉伸	35	狮式拉伸	75
平躺椒盐卷饼拉伸	36	眼眶拉伸	75
单腿拉伸	38	颈部拉伸	76
单侧膝—胸拉伸	38	颈部侧倾	76
单侧抬腿	39	颈部向下倾斜	76
内收肌拉伸	40	颈部向上倾斜	77
4字形平躺	42	头颈旋转	77
髋部内旋肌拉伸	44	颈后拉伸	77
		三头肌拉伸	78
		二头肌拉伸	79
		墙壁辅助式胸部拉伸	80
		前臂拉伸	82
		手腕屈曲	82
		手腕拉伸	83



目录



小腿拉伸	84	孕产期拉伸	120
小腿跟下压	84	躯干旋转	122
脚趾朝上小腿拉伸	85	手触膝式拉伸	124
站立四头肌拉伸	86	卧式骨盆倾斜	125
短跑跪式拉伸	87	晨起醒神单侧拉伸	126
相扑蹲	88	猫式拉伸	127
侧倾相扑蹲	90	下犬式	128
侧弓步拉伸	92	办公室拉伸	130
前弓步	94	办公室拉伸动作	131
前弓步扭转	96	坐式旋转	132
直膝弓步	98	4字形坐式	133
下犬式	100	髋部移动前屈	134
宽步前屈	102	腿部双铰链	135
互动式拉伸	104	腓绳肌支撑拉伸	136
辅助蝶式拉伸	106	平衡柱拉伸	138
辅助快乐宝贝	107	足部网球按摩	139
辅助单侧大腿拉伸	108	ITB滚动	140
辅助单侧抬腿	110	背阔肌平衡柱拉伸	142
辅助胸部拉伸	112	背部平衡柱拉伸	143
辅助坐式前屈	114	小腿和腓绳肌拉伸	144
辅助婴儿式	116	胫骨平衡柱拉伸	146
辅助椒盐卷饼拉伸	117	极限挑战	148
俄罗斯式劈叉	118	舞者弓步	150
		平躺腓绳肌侧面拉伸	151
		双侧四头肌拉伸	152
		前劈腿	153
		俄罗斯式劈腿	154
		俄罗斯式劈腿·极限挑战	155
		站式拉伸	156
		辅助侧倾	156
		站式腿部拉伸	157
		快速拉伸锻炼	158
		工作人员及致谢	160

序言

仅谈“拉伸”这个词，我想要永远持续地拉伸下去。
拉伸！拉长！展开！延长！

对我来说，“拉伸”这个词，意思是“让它延续”。尽可能让它延续。

当狗在一个美妙的休憩之夜或午睡中被唤醒时，你是否注意过它们的举止？它们四肢立起，然后呈向下或是其他奇怪的姿势。其实，它们是在伸展自己的身体，唤醒它们的肌肉，为全力运动做好准备。

拉伸是我在早晨做的第一件事，也是我睡前做的最后一件事。对我来说，拉伸是我日常中做的最重要的事情之一。我做了非常多的拉伸运动！而且我希望我能做更多！当我拉伸的时候，我的身体感觉我给它敲响了警钟，要它准备做不可思议的事情。

作为一个百老汇舞者、编舞和导演，我总是在排练室创作音乐剧。我喜欢的表演多半需要大量的运动。在每个表演项目之前进行拉伸，有助于身体进行接下来的各种表演动作。如果在做快速弯曲、跳跃、转动、劈叉或踢腿这些动作之前没有进行拉伸，我会很容易受伤。



是什么让拉伸运动如此神奇？克雷格·拉姆齐（Craig Ramsay）将介绍专业知识部分。

我第一次注意到克雷格和他惊人的身体状况是在他在百老汇表演《屋顶上的小提琴手（Fiddler on the Roof）》时。他是个肌肉非常发达的家伙，以非常优雅和灵活的动作在表演，这引起了我的注意。我花了许多时间与一些最优秀的舞者一起工作，这些舞者都保持着最佳的身体状况。克雷格就是如此！他非常灵活，这与他的肌肉生长、保养、存活力和拉伸训练直接相关。

这本书将回答所有与拉伸相关的问题。克雷格将在技术层次上解释为什么应该进行拉伸。而

我所能告诉大家的是所有人每天都应该进行某种形式的拉伸。拉伸会让你的心理和身体感觉更舒服。

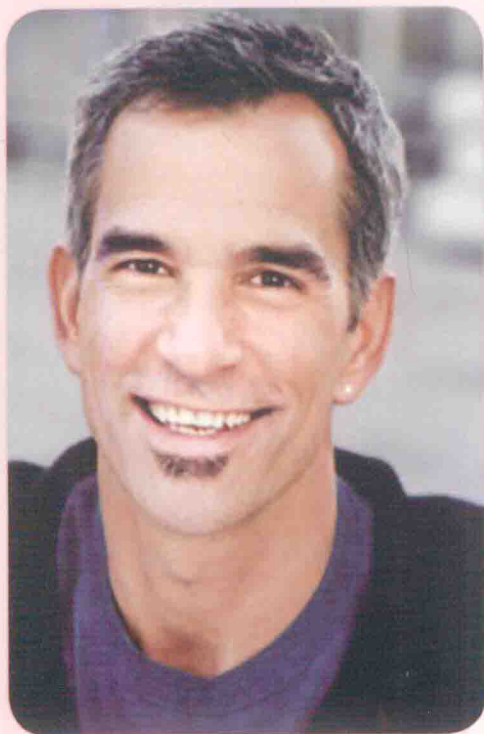
没有人告诉狗要进行拉伸，但它们却自主地拉伸，并且是在做任何其他动作之前先进行拉伸。拉伸不仅会拉长你的肌肉，还有你的思想和精神。并且，我相信拉伸你的肌肉可以延长你的生命。加之适当的饮食和运动，你会看起来更健康。

所以，你还等什么呢？让它延续！让我们拉伸起来！

杰里·米切尔

杰里·米切尔（Jerry Mitchell）

杰里·米切尔（Jerry Mitchell）为百老汇众多歌舞剧编舞，如《逍遥法外（Catch



Me if You Can)》、《律政俏佳人（Legally Blonde）》（这也是他执导的）、《偷心大少（Dirty Rotten Scoundrels）》、《脱衣舞男（The Full Monty）》、《发胶（Hairspray）》、《鸟笼（La Cage）》（托尼奖）、《永不起舞（Never Gonna Dance）》、《吉普赛（Gypsy）》、《洛基恐怖秀（The Rocky Horror Show）》和《你是个好人，查理·布朗（You're a Good Man, Charlie Brown）》等。他也为伦敦西区剧院编排了《律政俏佳人（Legally Blonde）》、《发胶（Hairspray）》和《真爱永恒（Love Never Dies）》。杰里也是百老汇抗艾滋募捐秀（Broadway Bares）（百老汇关怀中心每年的慈善活动）的构想者和制作人，以及拉斯维加斯Peepshow的制片人、导演和编舞者。

为更美好的生活而拉伸

在我童年时，我很难保持安静。当医生诊断出我患有注意力缺陷多动症（ADHD）时，他们告诉我的父母，药物治疗是让我集中注意力和保持平静的唯一方法。

研究已证明药物治疗对某些ADHD病例是有效的，但我的父母使我一直坚信体育及其他体能活动能够治疗与多动症有关的症状，如注意力不集中、多动或冲动行为。

我的父母注意到，当我做体操动作或高难度的拉伸动作时，我可以保持平静。所以在家庭聚会时，父亲会经常鼓励我展示我的才能。我需要时间来练习后软翻和劈叉，以达到动作完美。我的父亲知道对于精力过剩的我来说，锻炼可使我保持安静。我的母亲也意识到拉伸可使我保持专注，所以她开始鼓励我在客厅的地板上练习拉伸的同时做家庭作业。

不久，我的父母又让我参加舞蹈、体操、曲

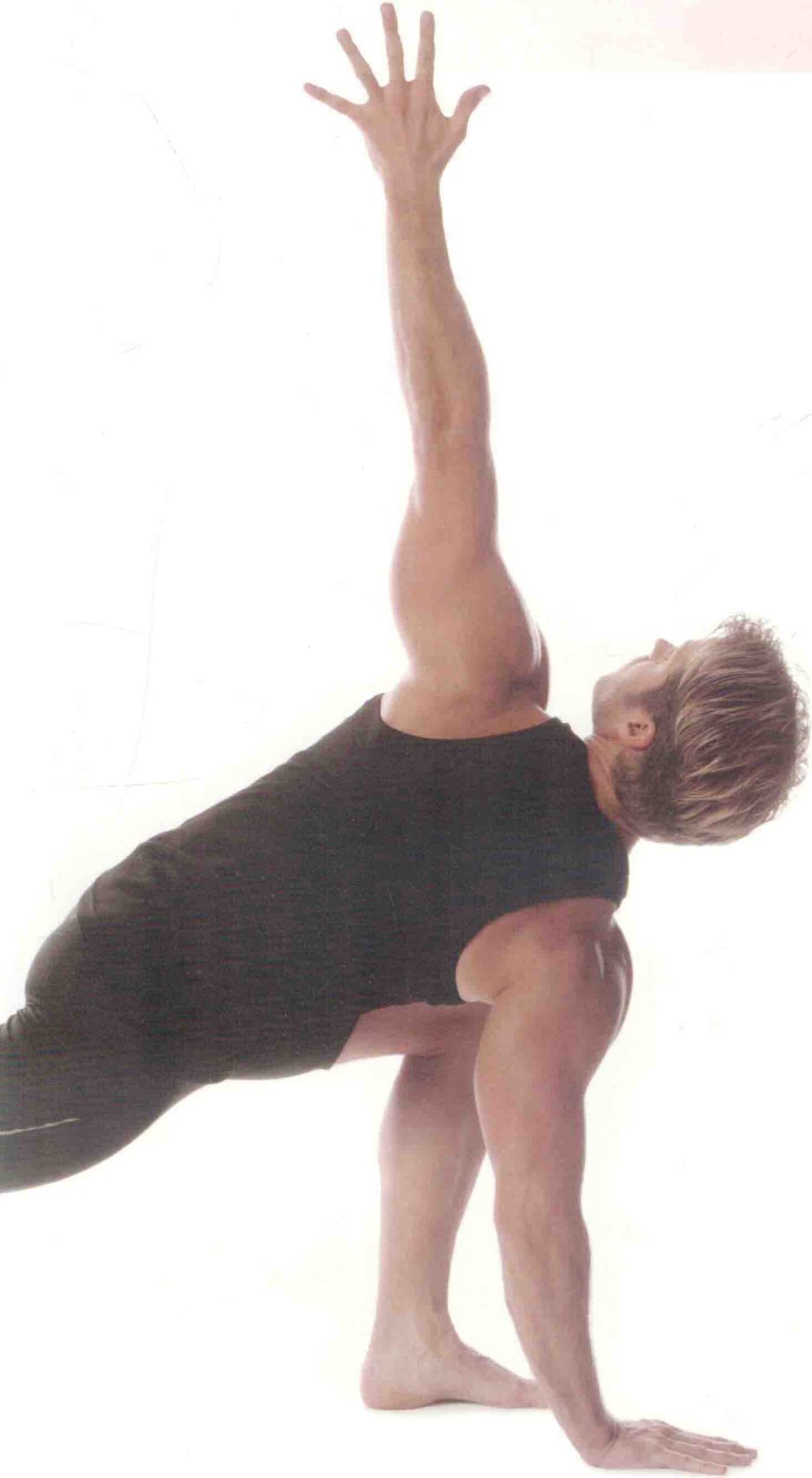
棍球等运动，这可以使我身体保持活动，从而避免多动症所带来的困扰。他们的计划成功了，我的学习成绩也提高了，而且也更加自信。

我很喜欢这本书及它所传递的信息，因为我真地相信拉伸练习可以帮助我治疗多动症和增强体能。拉伸也是我在溜冰场、在校队，特别是在舞台上施展才华的最大资本。毫不夸张地说，拉伸帮助我获得了在百老汇唱歌、跳舞及表演的成功。拉伸也帮助我成为世界上最著名的健身专家之一。

我希望拉伸运动可帮助你保持敏捷及塑形。同时，我也希望这本书可帮助你克服生活中的任何困难。

克雷格·拉姆齐





建立日常拉伸锻炼方案

乘坐飞机时，乘务人员会给予我们安全建议，即在帮助亲人和邻座前先戴好自己的氧气面罩，也就是说要把自己的安全放在首位。

这种规则也适用于拉伸锻炼、日常锻炼方案以及生活本身。不要因为照顾自己而感到内疚。我们应该以实现自我价值和获得健康的体魄作为目标。如果自身健康状况欠佳，除了对自身，对亲人也没有任何好处。

拉伸的类型

拉伸有许多类型，如静态的、动态的、被动的和主动的。你应注意到拉伸锻炼有很多选择，但将各种拉伸锻炼分开来做不是日常拉伸锻炼的最佳方式，所有的拉伸类型相结合才是最理想的锻炼方案。

静态拉伸是拉伸肌肉到最大极限并保持一定的时间。

动态拉伸是通过动态的动作来增加某个特定身体部位的活动幅度。

等长拉伸是静态拉伸的一种，被拉长的肌肉群同时做等长收缩。

主动拉伸是指在除兴奋剂和对抗肌肉的作用外没有其他力量作用的情况下保持某个姿势。

被动拉伸是通过外力，如一个人或一种设备的作用，带动放松的人进行关节活动。

本体感神经肌肉促进法拉伸（Proprioceptive neuromuscular facilitation, PNF），最初作为一种物理疗法，联合了被动拉伸和等长拉伸。它通常要求先做10秒的外力拉伸动作，然后再进行10秒的放松。



这本书主要强调的是静态、被动和主动拉伸。这些形式的拉伸对希望获得灵活性和发展身体意识的人是非常重要的。

全身拉伸

目前对理想的拉伸顺序及如何进行拉伸有很多观点，但尚无足够的数据来支持其中任何一种观点。不过这本书所涉及的拉伸的相关内容（第20至103页）参考了源于舞蹈领域及私人培训的大量信息。拉伸运动涉及所有的主要肌肉群及相应的对抗肌，它所提供的全方位的拉伸锻炼方案用于引导你去发现你的优势和劣势：你存在什么问题？你最紧的肌肉是哪块？一侧肌肉是否比另一侧更强？你究竟有多灵活？是什么阻碍了你的生活和运动的潜力？

针对运动员的忠告

要做稍大幅度的运动，肌肉必须足够灵活，但不要过于灵活，因为过于灵活会使肌肉变得太过松弛并失去控制力，从而削弱它的表现。

拉伸锻炼开始于脚部。脚踝和脚是身体的基础。脚有26块骨头，是一个复杂的结构。同舞者一样，应该首先锻炼脚步。脚会影响整个身体的健康，包括内脏。脚和脚踝紧绷可导致腓绳肌、小腿和臀部紧绷。脚部灵活有助于加强心血管功能，并且可降低锻炼时腿部拉伤和疼痛的风险。

这本书中的许多拉伸锻炼是针对背部、大腿内侧和腓绳肌，以及所有易于拉紧的区域的。腓绳肌是一组位于腿后侧的三块肌肉。肱二头肌、股二头肌、半腱肌和半膜肌，是主要的屈膝肌。腓绳肌是下半身最紧的肌肉。



一条腿还是两条腿？

神经系统针对两侧（两腿同时运动）的保护阻滞作用比单侧（每次一条腿运动）起效要快。因此两腿同时运动的幅度更易受限制。但我们一定不要忘记进行单侧拉伸锻炼，因为这种形式的拉伸可增大运动幅度。任何舞者都承认高踢腿时一条腿比另一条腿更灵活。

多久做一次拉伸锻炼？

如果条件允许，你可以每天都进行拉伸锻

炼。这与重量训练不同，两次拉伸锻炼期间你不需要额外的休息日来愈合和修复肌肉。总之，你的最终目标是让拉伸锻炼成为你日常生活的一部分。但是，如果每日的拉伸锻炼不能完成，你不需要自责。现实生活中，每天都有意想不到的事情发生，而时间不会为你而停留。因此，可将未完成的锻炼纳入第二天的日程安排中，但一定要说到做到。

一周不少于四次的拉伸锻炼会对你的生活带

趁热锻炼

当你体内温度高时，你的身体工作状态最佳。因为这种情况下，你的肌肉更温暖所以更放松；你的快速反应时间提高；运动自觉量低；心脏速率也较低。

找出你的体温达到峰值的时间。大多数人峰值出现在下午晚些时候，而谷值出现在早上。因此，拉伸运动最理想的时间是在下午。

重要提示：如果天气非常寒冷，或者你感觉身体很僵硬，为降低受伤风险，在进行拉伸运动之前先进行热身。

在两套锻炼动作之间，轻微拉伸目标肌肉可以增强力量训练，如果你正在锻炼肱二头肌，可以试着做下肱二头肌拉伸（第79页）。

