



更简单 更实用
更安全 更高效

时尚微运动，简单有效，
随时随地，放松身体，
舒缓心灵。

5分钟拉伸 减压纤体

国家队备战奥运会 & 亚运会身体训练专家

高级教练员培训导师

国家体育总局运动训练重点实验室核心成员
北京体育大学博士

袁晓毅◎主 编



颈肩部

手臂部

腰腹、背部

髋部

腿部

办公室的减压运动，生活中的塑形体操



中国纺织出版社

5分钟拉伸 减压纤体



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟拉伸 减压纤体 / 袁晓毅主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5180-1030-1

I. ①5… II. ①袁… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第226998号

5分钟拉伸 减压纤体

策划编辑: 韩 婧

责任编辑: 穆建萍

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 58千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

众所周知，我们可以调整自己的身体，对于亚健康、疾病等问题都可以通过运动加以预防。

唤醒身体中沉睡的细胞吧！热爱运动的人生活更充实、精力更旺盛、抵抗力更强、身体柔韧度更好、身材也保持得更苗条。同时，会对生活更加自信，较少感到沮丧。即使到了晚年，仍能精力充沛、以良好的心态去生活，享受充满活力和健康的生活方式所带来的乐趣。每个人都可以为自己设计专属的健康生活！

拉伸运动就像呼吸一样简单。拉伸不会令人感到压力，它是一项自然、放松、非竞争性的运动。其所产生的细微而又令人精神焕发的感觉，可以使你和自己的肌肉进行交流。拉伸运动完全可以根据个人的具体情况进行调整，不必受制于任何不变的准则，可让你自由选择并乐在其中。

开始拉伸吧！当你了解自己的身体及需求后，就能发掘自身的潜能，找到自己的节奏，从而感受身体与心灵的对话，你会渐渐感受到运动的乐趣所在。

Part1 拉伸——有效的健身方式1

- 每个人都应该拉伸2
- 拉伸的重要作用3
- 拉伸前需要做何准备4
- 拉伸≠暖身4
- 拉伸需要多长时间5
- 拉伸方法很重要6
- 做一次完美拉伸8

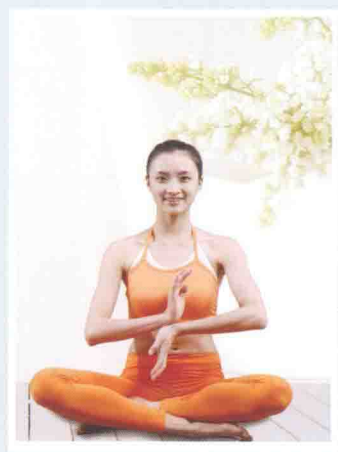
Part2 拉伸基础动作详解9

手部的拉伸11

- 01 双手合十12
- 02 十指相握13
- 03 手掌对按13
- 04 拇指拉伸14
- 05 手指拉伸15
- 06 手腕拉伸16
- 07 手腕伸展17
- 手部拉伸运动组合18

颈肩部的拉伸19

- 01 颈部拉伸20
- 02 后颈部拉伸21
- 03 仰卧颈部拉伸22
- 04 单耸肩23
- 05 耸肩24
- 06 单肩拉伸25
- 07 肩膀拉伸26
- 08 肩膀上部拉伸27
- 09 肩膀伸展28



目录

- 10 肩胛拉伸29
- 11 仰卧肩胛拉伸30
- 颈肩部拉伸运动组合31

手臂、胸部的拉伸33

- 01 向上拉伸34
- 02 向上反掌拉伸35
- 03 向前拉伸36
- 04 向后拉伸37
- 05 前臂和手腕拉伸38
- 06 双臂拉伸39
- 07 俯卧拉伸40
- 08 挺胸拉伸41
- 手臂、胸部拉伸运动组合42

腰腹、背部的拉伸43

- 01 腰部平坦拉伸44
- 02 腰侧部拉伸45
- 03 站位腰部拉伸46
- 04 舒缓腰背部拉伸47
- 05 下蹲腰背部拉伸48
- 06 碾压脊柱拉伸49
- 07 扭转脊柱拉伸50
- 08 腹部拉伸51
- 09 伸长拉伸52
- 腰腹、背部拉伸运动组合53

髋部的拉伸55

- 01 髋部两侧拉伸56
- 02 髋部前屈拉伸57
- 03 单腿髋部拉伸58
- 04 站位髋部拉伸59
- 05 坐位髋部拉伸60
- 06 仰卧髋部拉伸61
- 07 平躺腹股沟拉伸62
- 08 坐位腹股沟拉伸63
- 09 臀部拉伸64
- 髋部拉伸运动组合65



目录

腿部的拉伸67

- 01 站位大腿前侧拉伸68
- 02 蹲位大腿前侧拉伸69
- 03 站位大腿后侧拉伸70
- 04 仰卧大腿后侧拉伸(1)71
- 05 仰卧大腿后侧拉伸(2)72
- 06 坐位大腿后侧拉伸73
- 07 站位大腿外侧拉伸74
- 08 站位小腿拉伸75

腿部拉伸运动组合76

站位拉伸动作体位详解77

- 01 单臂伸展78
- 02 单臂体侧拉伸79
- 03 转体拉伸80
- 04 双臂下压拉伸81
- 05 手臂放松拉伸82
- 06 双臂体侧拉伸83

站位拉伸运动组合84

坐位拉伸动作体位详解85

- 01 颈部拉伸86
- 02 单臂拉伸87
- 03 小臂拉伸88
- 04 双臂向前拉伸89
- 05 双臂向上拉伸90
- 06 肩膀拉伸91
- 07 大腿拉伸92
- 08 脚踝拉伸93

坐位拉伸运动组合94



Part3 更适合上班族的拉伸法则95

随时随地拉伸97

- 01 站姿随时随地拉伸98
- 02 坐姿随时拉伸99

办公室内的拉伸100

- 01 适合键盘操作者的拉伸100
- 02 适合绘图工作者的拉伸102
- 03 会议间歇时的拉伸104
- 04 久坐后的拉伸106
- 05 下班前的拉伸108

Part4 常见的体育运动拉伸111

非球类体育运动拉伸113

- 01 有氧运动114
- 02 跑步115
- 03 游泳116
- 04 轮滑117
- 05 滑板118
- 06 力量训练119
- 07 爬山120

球类体育运动拉伸121

- 01 足球121
- 02 篮球122
- 03 排球123
- 04 乒乓球124
- 05 网球125



Part5 拉伸保健良方127

- 举手之劳，拒绝肩周炎130
- 床上动一动，健身帮入眠131
- 拉拉肚皮，远离痔疮132
- 月经不调，让运动出招133
- 让运动保护好女性乳房健康134
- 腰肌劳损，从拉伸开始135

Part 1

**拉伸——有效的
健身方式**



1 每个人都应该拉伸

与其说拉伸是一种运动项目，不如说它是我们每个人都应该具备的生活技能。有时候一天劳累下来，第2天特别容易腰酸背痛，主要原因是没有及时拉伸。在这样的情况下，如果抽出20分钟时间进行拉伸，便可以缓解肌肉酸痛，保持关节及韧带的活力。平时只需几分钟，便能伸展肌肉筋腱，通畅血脉，增强身体柔韧度，以减少运动伤害，缓解颈、肩、腰等身体部位的紧张酸痛，预防慢性疲劳甚至慢性疾病，让身体变得更健康。

拉伸也是力量练习中最基本的一种，让身体感觉柔软而有力。拉伸可增加身体的柔软度，柔软度并不只是体操运动员才需要有的东西。身体和韧带僵硬的人，很容易在运动以及日常生活中受伤。拉伸可以让肌肉与韧带之间、关节与关节之间配合更加柔和，以减少关节和肌肉的受伤可能性。

拉伸不需要任何运动基础，只要身体放松，让肌肉与韧带、关节与关节配合拉伸，让身体达到良好的状态即可。拉伸可以随时随地进行，不受时间空间的限制，只要你愿意，工作、休闲、坐车、行走、等待、独坐、休息……任何时候都可以。在这里提醒大家，如果你很少运动，那么每天花上几分钟，做2~3组拉伸动作，不需要太累，只要感觉身体舒服，就能达到意想不到的效果。

另外，在做拉伸的时候，一定要注意健康拉伸，过分拉伸容易导致关节受伤、肌肉拉伤，掌握好拉伸的尺度，再辅以正确的锻炼方式才有助于减轻压力，纤身瘦体。

2 拉伸的重要作用

1. 放松身心，释放压力。当今社会人们的生活压力日益增大，何不拿出点时间来，让身体和精神都“打个盹”？拉伸运动，能给你想要的轻松。
2. 健康运动，避免伤痛。运动损伤是每一个爱好运动的人心中的痛，每天坚持进行规律的拉伸运动，不仅能使身体充满活力，而且能提高肌肉的柔韧性，从而使运动更加安全。
3. 拒绝未知，了解自己。拉伸运动过程中，在进行不同身体部位的拉伸时，能够对自身不同部位的了解更加全面。
4. 运动观念，重新树立。拉伸作为一项可以在任何时候、任何地点进行的运动，能够改变人们对于运动的传统观念。运动不再是需要长时间训练和花费大量的精力才能得到的“宝物”，而是随时随地可以进行，有利于身心愉悦的存在。
5. 让运动更完美。在做某些小运动前，应该配合一些简单的拉伸，这样可以给身体一个暗示，让运动达到更好的效果。
6. 激发体能，找回活力。每天定时做做拉伸运动，可以增强活力，让精神活力四射。
7. 拉伸，让身体更年轻。拉伸能很好地保持身体柔韧性，这样能让自己的身体不会因年龄增加而越来越僵硬。

拉 伸

用正确的姿势做拉伸动作，直到感觉正在拉伸的肌肉开始紧张。切记，不要试图通过强迫自己来过快地提高柔韧性。拉伸幅度以做动作时肌肉不疼痛为宜。

3 拉伸前 需要做何准备



拉伸的准入门槛很低，不需要任何基础，任何人在使自己的身体进入放松的状态后，都可以进行这项运动，以使肌肉的柔韧性增强，减少受伤的风险。同时，拉伸所需要的空间很小。无论身处何地，在办公室亦或是公交车上，都可以进行拉伸运动，并不会对周围的人造成困扰。

4 拉伸≠暖身

很多人都会有这样的想法，拉伸运动即暖身运动，其实不然。拉伸并非暖身的一部分，由于拉伸运动对于肌肉和韧带的活跃程度要求较高，所以在暖身运动之后进行拉伸运动效果最好，同时可以更好地预防受伤。

5 拉伸需要多长时间

作为一项简单运动，每次拉伸所需要的时间并不长。如果你是一名深受锻炼时间不足困扰的上班族，那么你每个星期只需拉伸3次左右，每次只需几分钟，即可使身体达到最好的状态。在逐渐适应了拉伸运动后，可以适当加大运动量，每天都进行拉伸。不必在运动量上过分苛求，当感到舒服时即可停止。

我们需要多久做一次拉伸运动呢？夸张地说，1周7天，每天1次，每次5分钟，拉伸效果，要远好于每周1次，每次拉伸30分钟的效果。运动量较大的人，尽量每周7天都要进行拉伸运动，每天拉伸2~3次，每次保持在10分钟左右，直到感觉身体恢复柔韧为止。

小贴士

- ① 一天中任何时候都适合进行拉伸运动，可以根据自己的时间进行安排。
- ② 要想达到预期的效果，建议每周至少进行3次拉伸运动，每次至少5分钟。
- ③ 为了达到最好的效果，建议在各项运动前后都要进行拉伸运动。
- ④ 饭后一段时间内不宜做大强度的拉伸运动。
- ⑤ 如果天气较为潮湿闷热，建议在清爽的早晨或者晚上进行拉伸运动，开启美好的一天成为忙碌的一天画下句号。
- ⑥ 对于最近刚刚受过损伤的肌肉，要谨慎进行拉伸运动，遵照医嘱，并使用护具进行保护。
- ⑦ 做拉伸运动要避免受伤，拉伸所有的肌肉群才是最重要的。除了拉伸一些主要的肌肉群以外，针对一些个别的肌肉做拉伸运动可以减少运动或健身时的不必要的伤害。

6 拉伸方法很重要

主动拉伸

主动拉伸是指依靠自发的肌肉收缩、绷紧而使身体保持某一个状态的拉伸方式，也叫静立。主动拉伸可以控制动作的柔韧性和收缩肌肉的力量。从而使肌肉的柔软度增强，并且提高肌肉力量。例如：腿绷直弯腰手触摸地面，或者单腿站立，将另一条腿上举，保持此姿势不动就是一个很标准的主动拉伸。

由于没有支撑点，主动拉伸的难度较大，建议不必很长时间保持同一个拉伸动作，每个姿势保持 10 秒钟左右即可。

被动拉伸

被动拉伸是指借助运动器械让肌肉紧绷，使身体保持某一特定状态的拉伸方式。被动拉伸的难度相对较低，其可以有效地缓解肌肉疲劳，是一种在高强度运动后进行放松的绝佳方式。健身房中很多器械是为了帮助锻炼者进行被动拉伸而设立的。例如，将腿抬起，放在台阶上保持一定的姿势。

被动性拉伸是一种缓慢的、放松性的拉伸，对于缓解肌肉痉挛有着一定的作用，而且还有助于降低神经和肌肉的兴奋性。

拉伸也有小技巧

1. 拉伸是一种放松，因此动作的缓慢才是拉伸运动的根本要诀！
2. 缓慢的动作辅以深呼吸，你会听到自己每一个肌肉细胞的欢呼声。
3. 将每一个动作做到最大限度，保持 10 秒钟，你会发现每次都有不一样的感受。如果可能，保持每个动作 10 ~ 30 秒。
4. 每一个拉伸运动重复 2 ~ 3 次或更多。
5. 不要认为拉伸就一定要产生疼痛，除非想拉伤自己的肌肉！
6. 试着加深每一个拉伸运动的程度，但要以轻度紧张的程度为止。
7. 在做屈膝的拉伸运动时，膝盖不要超出趾尖，否则会加大膝盖的压力。
8. 在进行拉伸运动时一定要注意安全，量力而行。同时使用各种保护器具，如护膝、护腕等，这样会使拉伸运动更加轻松愉快。

7 做一次完美拉伸

拉伸是为了精神和肉体都得到放松，是一种非常舒缓的运动。在进行拉伸运动时需要时刻注意自己的感觉，如果进行中身体有疼痛，那么就是“过犹不及”了。

轻松， 从始至终

拉伸运动的核心要诀就是放松，动作要尽可能的舒缓，使身体能够得到最大限度的放松。最好的状态是“感觉到了肌肉纤维在伸展，但是感觉不到疼痛”

程度， 由感觉决定

拉伸动作的程度也要由感觉来决定。为了达到最好的锻炼效果，最好能够最大限度地保持每个动作 10 秒左右，这时便需要自身的感觉来感知这个“最大限度”的界限

呼吸， 由感觉调整

在拉伸时，呼吸是一个重要的组成部分。要控制自己的呼吸维持在一个缓慢的程度。在做某一个动作，当自然呼吸十分困难时，即说明拉伸的程度过大或者拉伸动作不正确

计数， 有节奏的拉伸

在进行拉伸运动时，在心中计数能够集中注意力，使精神更加专注。在初期没有习惯跟着感觉去拉伸的时候，在心中进行计数不失为一个好的方式

拉伸前奏（5~15 秒）→拉伸（保持 5~15 秒）→呼吸（缓慢而有节奏）→计数（从计数到凭感觉）→疼痛（停止）

Part 2

拉伸基础动作 详解