

健身私人教练系列

拉伸运动

私人教练 150课

健身私人教练编写组 编

148节技术课+2节准备课
没有拉伸不到，只有想象不到



化学工业出版社



健身私人教练系列

拉伸运动

私人教练 150课

健身私人教练编写组 编



化学工业出版社

·北京·

拉伸不受年龄、性别、时间、空间限制；
拉伸不需要篮球、网球、羽毛球那样的场地；
拉伸不需要特意跑去健身房预约教练和准备器械；
拉伸不需要足球、乒乓球那样必须找到搭档才能练习；
拉伸不会对身体造成负担和运动伤害，动作简单一学就会。
温和而没有压力的拉伸运动，即使是不擅长运动的你也能成为达人。

图书在版编目(CIP)数据

拉伸运动私人教练 150 课 / 健身私人教练编写组编.
北京: 化学工业出版社, 2014. 11
(健身私人教练系列)
ISBN 978-7-122-21926-8

I. ①拉… II. ①健… III. ①健身运动-基本
知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225605 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 边 涛

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
880mm × 1230mm 1/32 印张 6 字数 168 千字
2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



目 录

准备课 /001

Part 1 头颈拉伸 /003

——改善皮肤松弛，拯救颈椎危机

Part 2 肩膀拉伸 /021

——预防、治疗、康复“50肩”的利器

Part 3 手臂拉伸 /041

——紧致手臂线条，跟“蝴蝶袖”说拜拜

Part 4 手部拉伸 /065

——健脑、益智、延缓衰老的最佳补药

Part 5 胸部拉伸 /073

——对抗含胸驼背的法宝

Part 6 背部拉伸 /083

——充分放松脊椎，促进新陈代谢

Part 7 腰部拉伸 /105

——塑造最美“风景区”，打造坚实健康支柱

Part 8 腹部拉伸 /123

——消除腹部脂肪，促进消化吸收

Part 9 臀部拉伸 /131

——增强髋关节灵活性，塑造上翘优美臀型

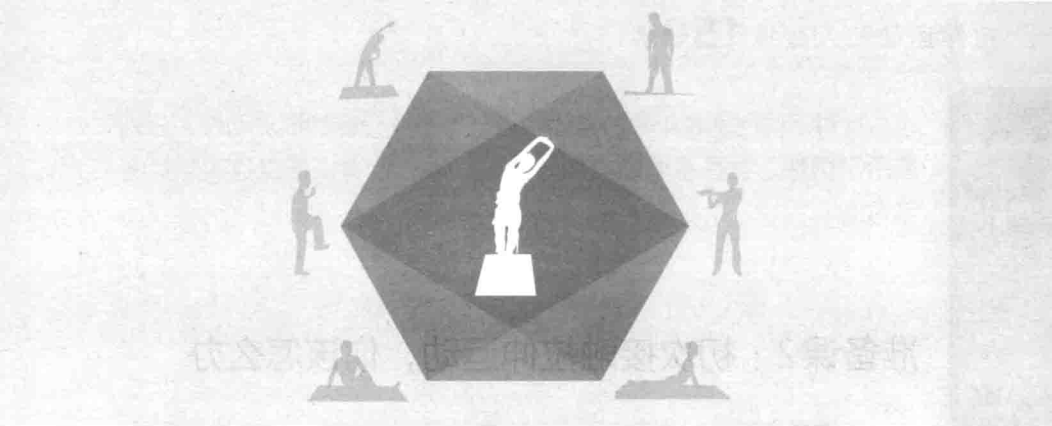
Part 10 腿部拉伸 /145

——不仅仅是为了美，还为了健康

Part 11 脚部拉伸 /183

——牢固人体根基，呵护“第二心脏”





准备课

准备课1：为什么男女老少都可以练习拉伸

拉伸运动的主要目的是提升人体的柔韧性，以避免关节僵化、肌肉紧绷等健康问题。俗话说“筋长一寸，寿长十年”，指的就是通过拉动身体的筋骨和穴道，延缓衰老，益寿延年。每个人，无论男女老幼，不受年龄限制，都可以进行有规律的拉伸练习。

对于受病痛困扰不方便锻炼的老人，拉伸是简单的保持身体活性的武器；

对于成长发育期的儿童和青少年，拉伸是最理想的促进身高增长的良药；

对于久坐伏案的脑力劳动者，拉伸是最简便的缓解身体疲劳的法宝；

对于辛勤劳作的体力工作者，拉伸是最有效预防和康复劳损的药方。

针对不同性别、年龄的身体特点，本书中介绍的很多动作，分别展示了男性、女性不同的拉伸方法，以便于读者根据自身实际参考练习。

准备课2：初次接触拉伸运动，你该怎么办

不要操之过急：从使自己感到疼痛的临界点放松一些的位置开始，每一个拉伸姿势从保持3 ~ 5个呼吸练习起。

不要过度练习：对身体各个部位的拉伸练习，从摆出动作姿态开始，逐渐延长每个动作的练习时间，逐步增加练习强度。

不要动作太快：拉伸动作提升身体柔韧性的关键在于牵拉作用，动作太快会适得其反，放缓完成动作的速度，才能体现拉伸的作用。

不要与他人攀比：一般女性比男性柔韧性好，孩子比成年人柔韧性好，个人体质有差异，运动基础不相同，在自身承受限度内，放轻松地练习拉伸就好。

如果你已经准备好了，我们就一起开始拉伸吧！



头颈拉伸

——改善皮肤松弛，拯救颈椎危机

脸部肌肉拉伸

脸无疑是全身得到关注最多的部位，脸部肌肉与身体其他部位粗壮的肌肉不同，因为它们不和骨骼连接，而是与皮肤紧密相连，所以想要延缓面部皱纹、紧致面部轮廓、改善面部皮肤松弛，除了使用保养品进行“皮肤护理”外，千万不能忽略通过面部肌肉拉伸进行的“肌肉护理”。

1. 拉伸舌头

用力伸出舌头，感受整个下巴的肌肉都在被牵拉，伸着舌头的时候还能感受到颈部的肌肉也得到了有效的牵拉，极限位置保持 3 ~ 5 个呼吸，练习 3 ~ 5 次。



2. 拉长嘴角

用力向耳朵方向拉长嘴角，极限位置保持3 ~ 5个呼吸，练习3 ~ 5次。

小贴士：与伸舌头时肌肉的拉伸方向相反，可以两组动作组合练习。





颈部肌肉拉伸

很多人都有颈部肌肉酸痛的症状，严重的还患有颈椎病。颈椎要承担人头部的所有重量，除此之外颈还是神经传输、食道、气道的通路，因此颈部常被比喻为连接大脑与身体的重要交通枢纽。有效拉伸颈部肌肉可以改善脑部供血不足等症状，缓解颈部慢性劳损，无论是长期伏案的脑力劳动者，还是运动量较大的体力劳动者都是不可或缺的。

3. 转头

坐姿或者站姿，腰背挺直，头向一侧转，转动到极限位置时保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次，逐步延长保持时间至10 ~ 15个呼吸。

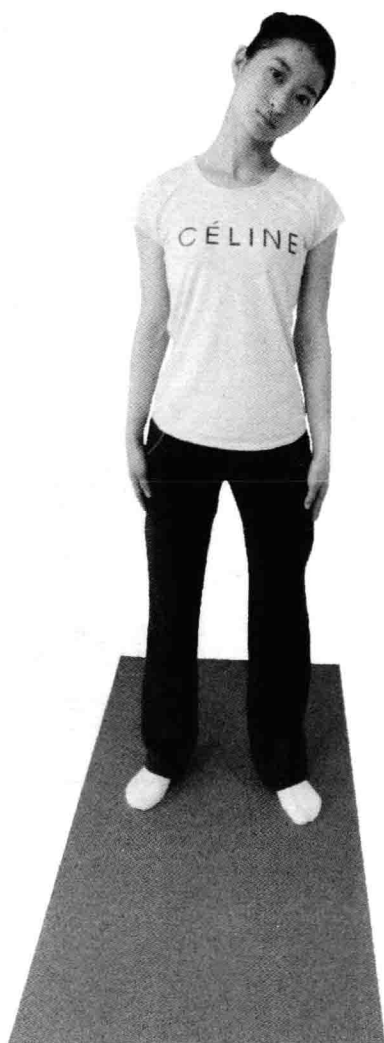
小贴士： 头转，但是身体不转，上身仍然朝向前方。



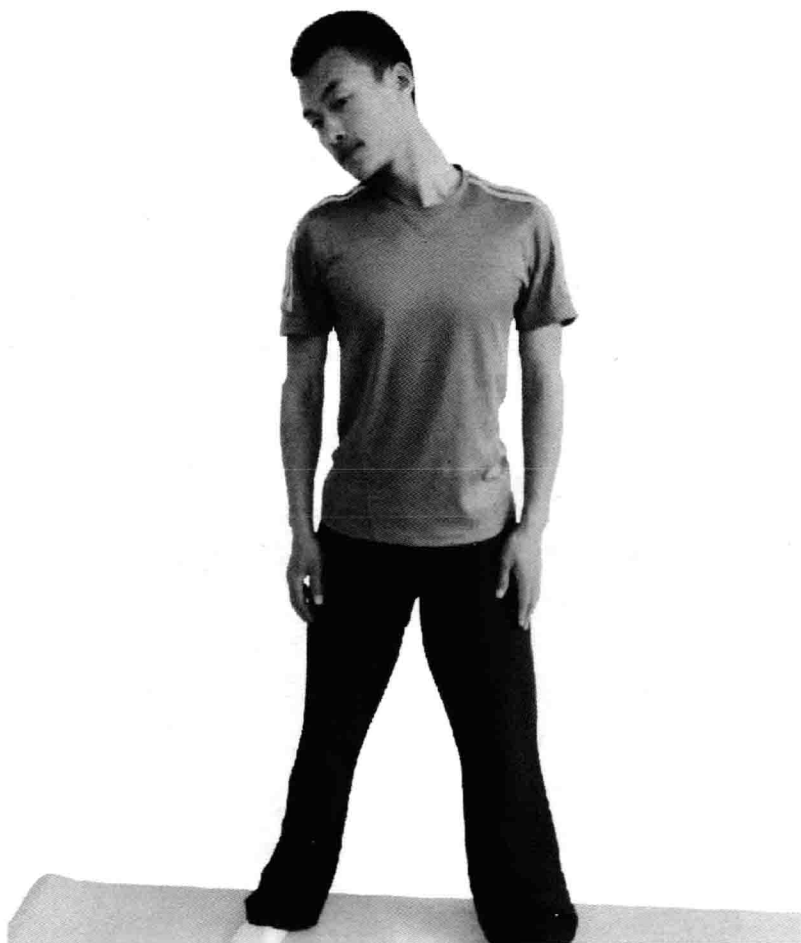
4. 侧倒头

双脚分开，身体直立，头向一侧倒下，极限位置保持 3 ~ 5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3 ~ 5 次，逐步延长保持时间至 10 ~ 15 个呼吸。



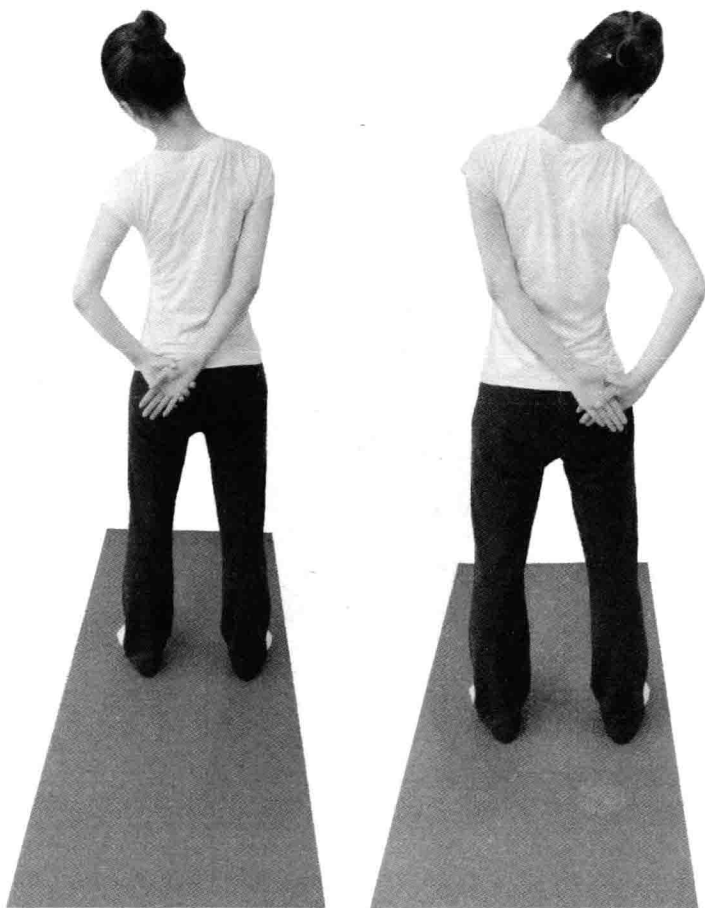
小贴士：也可以在头部侧向倒下时，向前探出，更有效地牵拉颈部和背部的肌肉。



5. 牵拉手臂侧倒头

双脚分开，身体直立，头向左侧倾倒的同时，左臂屈肘，右臂伸直，左手抓住右手，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次，逐步延长保持时间至10 ~ 15个呼吸。

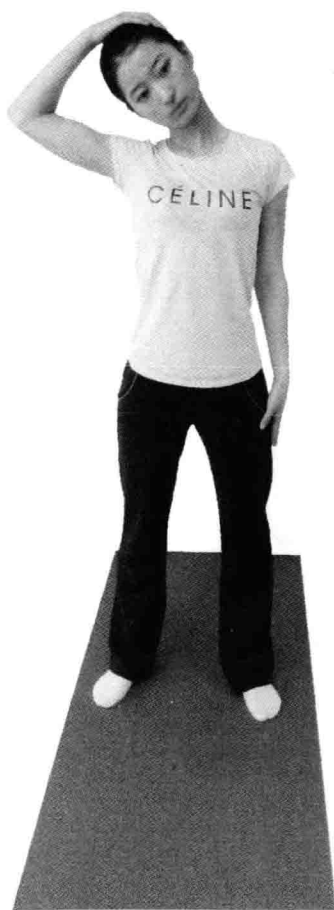


6. 牵拉头颈侧倒头

双脚分开，身体直立，左臂自然垂在身体左侧，右手扶在头顶左侧辅助头向右侧倾倒，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次，逐步延长保持时间至10 ~ 15个呼吸。

小贴士：牵拉头颈的时候，若身体跟着侧向倒下，不能起到应有的拉伸效果。



错误动作：
肩没有保持正中。



7. 颈部弯曲

站立或者坐姿，头抬起，向后仰，腰背挺直。可以用双手辅助头颈向后弯曲，极限位置保持3~5个呼吸。还原后，头再向下低，极限位置保持3~5个呼吸。

练习3~5组，每组3~5次。



正确动作



错误动作：上身跟着头向后弯曲了



正确动作



错误动作：身体向前倾了

