

拉伸肌肉 拉伸筋腱 舒展骨骼血脉 消除酸痛 天天健康

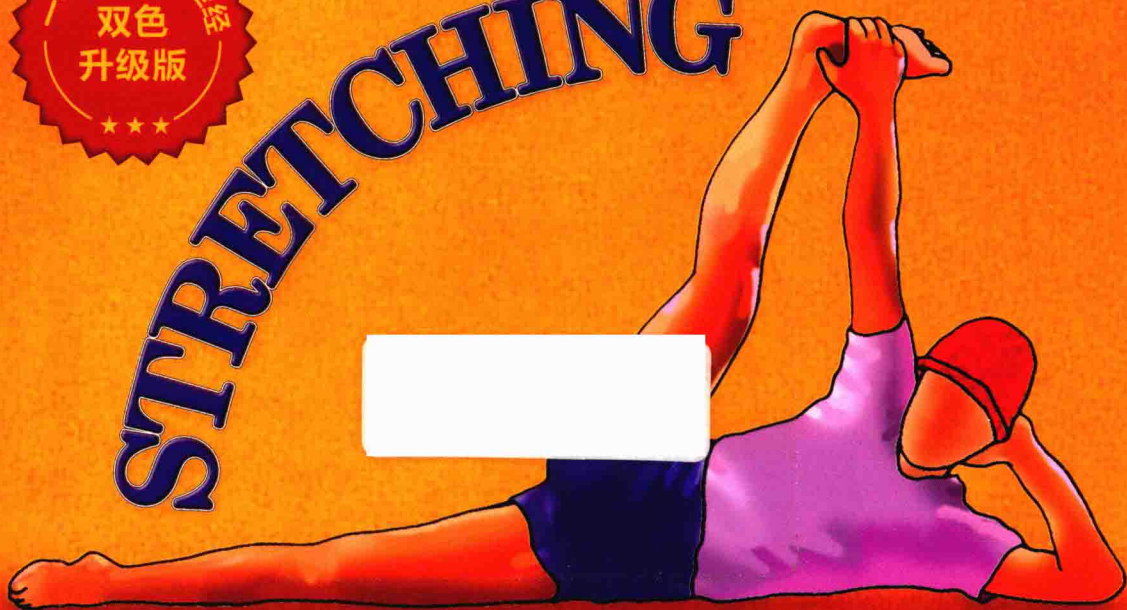
拉伸

放松肌肉和防治损伤的关键运动

〔美〕鲍勃·安德森◎著 〔美〕简·安德森◎绘 边 然◎译

本拉伸动作圣经
双色
升级版

STRETCHING



震撼销售**370万册**

150个针对性拉伸动作 62套拉伸方案

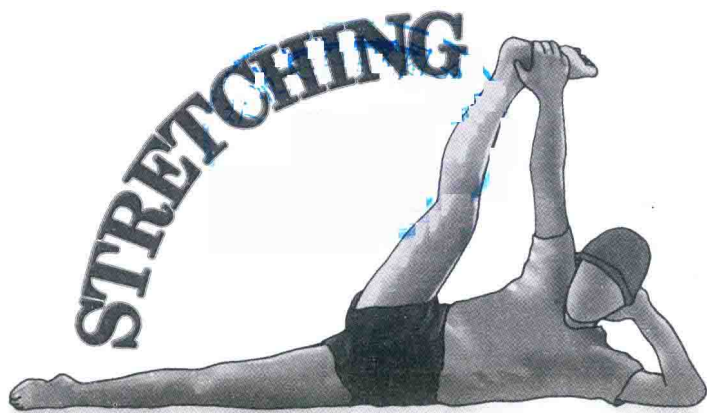
运动健身 · 日常生活 · 办公室 · 中老年人都需要

北京科学技术出版社

拉伸

放松肌肉和防治损伤的关键运动

〔美〕鲍勃·安德森◎著 〔美〕简·安德森◎绘 边 然◎译



北京科学技术出版社

Copyright © 2010 by Robert A. Anderson and Jean E. Anderson

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字：01-2017-3878

图书在版编目（CIP）数据

拉伸/〔美〕鲍勃·安德森著；〔美〕简·安德森绘；边然译. —北京：北京科学技术出版社，2017.12

书名原文：Stretching (30th Anniversary Edition)

ISBN 978-7-5304-9236-12

I. 拉… II. ①鲍… ②简… ③边… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第213715号

拉伸

作 者：〔美〕鲍勃·安德森

绘 者：〔美〕简·安德森

译 者：边 然

策 划：赵丽娜

责任编辑：赵丽娜

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部） 0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：三河市国新印装有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：14.5

版 次：2017年12月第1版

印 次：2017年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9236-9/G·2676

定 价：69.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

《拉伸》最新版

《拉伸》一直都是最受欢迎的大众健康类图书之一。在全世界范围内，本书销量已经突破了370万册，并被翻译成了24种语言。

* * * *

拉伸是一项简单、轻柔的运动，任何人在任何时间、任何地点都可以进行这项运动。

《拉伸》最新版（30周年版）包括如下内容：

- 150个针对身体不同部位的拉伸动作，每个动作都有清晰的讲解和图示；
- 1~2页的成套拉伸动作，其中包括：
 - 14套针对日常生活中的不同活动的拉伸；
 - 11套为电脑操作者和办公室职员设计的拉伸；
 - 37套不同的运动前后进行的拉伸；
- 150个拉伸动作的图片索引——方便专业医疗人员及健身专家为病人或客户制定个性化拉伸计划。
- 腰背部健康提醒
- PNF 拉伸技术

为了参考方便，你可以影印不同的拉伸套路。这样只需一页纸就可以为你提供符合你个性化需求的一系列拉伸动作。你可以将这页纸放在写字台的抽屉里，或是在做拉伸运动时，贴在旁边的墙上或放在地板上。

如果你以正确的方式拉伸（没有突然的动作，也没有疼痛感），你一定会感觉更好。它就是这么简单。

——鲍勃·安德森
简·安德森

目 录

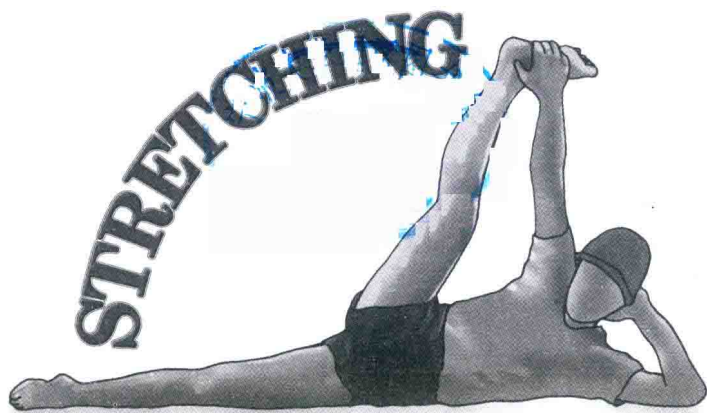
第一章 开始拉伸吧!	6	双腿分开时的腹股沟和髋部的拉伸.....	97
概述.....	8	劈叉动作.....	101
谁应当拉伸?	10	第三章 日常放松拉伸	104
什么时候拉伸?	10	清晨的拉伸.....	106
为什么要拉伸?	11	睡前的拉伸.....	107
如何拉伸?	12	每天必做的拉伸.....	108
热身活动和整理活动.....	14	双手、手臂以及肩膀的拉伸.....	110
跟着感觉拉伸!	15	颈部和肩膀的拉伸.....	111
第二章 拉伸动作讲解	22	腰部的拉伸.....	112
拉伸导图.....	24	腿部、腹股沟以及髋部的拉伸.....	114
背部和腰部的卧位拉伸.....	26	随时随地进行的拉伸.....	115
腿部和脚部的坐位和卧位拉伸.....	34	60岁以上老年人的拉伸.....	116
肩背部和手臂的拉伸.....	42	儿童的拉伸.....	118
腿部的跪坐和跨步位拉伸.....	49	看电视时的拉伸.....	120
腰髋部、腹股沟以及大腿后腱的拉伸.....	54	散步前后的拉伸.....	121
腰背部和腿部的碾压和下蹲拉伸.....	63	家庭劳动前后的拉伸.....	122
抬升双脚的拉伸.....	68	驾驶者和旅行者的拉伸.....	123
腿部和髋部的站位拉伸.....	71	第四章 办公室拉伸	124
上半身的站位拉伸.....	79	办公室健康.....	126
单杠上的拉伸.....	85	工作开始前的拉伸.....	130
利用毛巾进行的上半身拉伸.....	86	电脑使用者的拉伸.....	131
双手、手腕以及前臂的拉伸.....	88	专业设计师的拉伸.....	132
坐位拉伸.....	90	开会时的拉伸.....	133
抬升双脚时的腿部和腹股沟的高级拉伸	94	上网时的拉伸.....	134

利用复印机进行的拉伸·····	135	花样滑冰·····	182
打电话时的拉伸·····	136	力量训练·····	184
压力过大时的拉伸·····	137	摔跤·····	186
久坐后的拉伸·····	138	铁人三项·····	188
出差乘飞机的拉伸·····	139	远足·····	190
体力工作前的拉伸·····	140	爬山/攀岩·····	192
第五章 运动拉伸·····	142	利用登山杖拉伸·····	194
有氧运动·····	144	自行车·····	196
跑步·····	146	山地自行车·····	198
游泳·····	148	越野摩托车·····	200
轮滑·····	150	骑马·····	202
滑板·····	152	马术竞赛·····	204
篮球·····	154	划船·····	205
足球·····	156	皮划艇·····	206
排球·····	158	冲浪·····	208
乒乓球·····	160	帆板·····	210
网球·····	162	越野滑雪·····	212
羽毛球·····	164	高山滑雪·····	214
保龄球·····	166	致老师与教练·····	216
高尔夫球·····	168	附录·····	217
棒球/垒球·····	170	关注腰背健康·····	218
墙球、手球及壁球·····	172	动态拉伸·····	221
冰球·····	174	PNF拉伸·····	222
橄榄球·····	176	拉伸动作全图·····	226
体操·····	178	作者介绍·····	230
武术·····	180		

拉伸

放松肌肉和防治损伤的关键运动

〔美〕鲍勃·安德森◎著 〔美〕简·安德森◎绘 边 然◎译



Copyright © 2010 by Robert A. Anderson and Jean E. Anderson

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字：01-2017-3878

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸 / (美) 鲍勃·安德森著; (美) 简·安德森绘; 边然译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017. 12

书名原文: Stretching (30th Anniversary Edition)

ISBN 978-7-5304-9236-12

I. 拉… II. ①鲍… ②简… ③边… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第213715号

拉伸

作 者: (美) 鲍勃·安德森

绘 者: (美) 简·安德森

译 者: 边 然

策 划: 赵丽娜

责任编辑: 赵丽娜

责任印制: 吕 越

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2017年12月第1版

印 次: 2017年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9236-9/G·2676

定 价: 69.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

《拉伸》最新版

《拉伸》一直都是最受欢迎的大众健康类图书之一。在全世界范围内，本书销量已经突破了370万册，并被翻译成了24种语言。

* * * *

拉伸是一项简单、轻柔的运动，任何人在任何时间、任何地点都可以进行这项运动。

《拉伸》最新版（30周年版）包括如下内容：

- 150个针对身体不同部位的拉伸动作，每个动作都有清晰的讲解和图示；
- 1~2页的成套拉伸动作，其中包括：
 - 14套针对日常生活中的不同活动的拉伸；
 - 11套为电脑操作者和办公室职员设计的拉伸；
 - 37套不同的运动前后进行的拉伸；
- 150个拉伸动作的图片索引——方便专业医疗人员及健身专家为病人或客户制定个性化拉伸计划。
- 腰背部健康提醒
- PNF 拉伸技术

为了参考方便，你可以影印不同的拉伸套路。这样只需一页纸就可以为你提供符合你个性化需求的一系列拉伸动作。你可以将这页纸放在写字台的抽屉里，或是在做拉伸运动时，贴在旁边的墙上或放在地板上。

如果你以正确的方式拉伸（没有突然的动作，也没有疼痛感），你一定会感觉更好。它就是这么简单。

——鲍勃·安德森

简·安德森

目 录

第一章 开始拉伸吧! 6

概述.....	8
谁应当拉伸?	10
什么时候拉伸?	10
为什么要拉伸?	11
如何拉伸?	12
热身活动和整理活动.....	14
跟着感觉拉伸!	15

第二章 拉伸动作讲解.....22

拉伸导图.....	24
背部和腰部的卧位拉伸.....	26
腿部和脚部的坐位和卧位拉伸.....	34
肩背部和手臂的拉伸.....	42
腿部的跪坐和跨步位拉伸.....	49
腰髋部、腹股沟以及大腿后腱的拉伸.....	54
腰背部和腿部的碾压和下蹲拉伸.....	63
抬升双脚的拉伸.....	68
腿部和髋部的站位拉伸.....	71
上半身的站位拉伸.....	79
单杠上的拉伸.....	85
利用毛巾进行的上半身拉伸.....	86
双手、手腕以及前臂的拉伸.....	88
坐位拉伸.....	90
抬升双脚时的腿部和腹股沟的高级拉伸.....	94

双腿分开时的腹股沟和髋部的拉伸.....	97
劈叉动作.....	101

第三章 日常放松拉伸..... 104

清晨的拉伸.....	106
睡前的拉伸.....	107
每天必做的拉伸.....	108
双手、手臂以及肩膀的拉伸.....	110
颈部和肩膀的拉伸.....	111
腰部的拉伸.....	112
腿部、腹股沟以及髋部的拉伸.....	114
随时随地进行的拉伸.....	115
60岁以上老年人的拉伸.....	116
儿童的拉伸.....	118
看电视时的拉伸.....	120
散步前后的拉伸.....	121
家庭劳动前后的拉伸.....	122
驾驶者和旅行者的拉伸.....	123

第四章 办公室拉伸..... 124

办公室健康.....	126
工作开始前的拉伸.....	130
电脑使用者的拉伸.....	131
专业设计师的拉伸.....	132
开会时的拉伸.....	133
上网时的拉伸.....	134

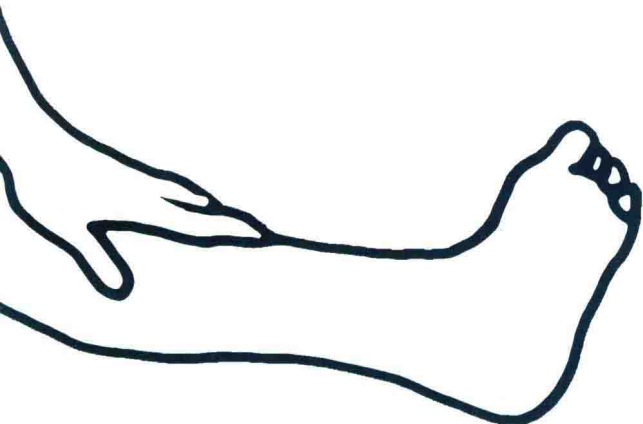
利用复印机进行的拉伸·····	135	花样滑冰·····	182
打电话时的拉伸·····	136	力量训练·····	184
压力过大时的拉伸·····	137	摔跤·····	186
久坐后的拉伸·····	138	铁人三项·····	188
出差乘飞机的拉伸·····	139	远足·····	190
体力工作前的拉伸·····	140	爬山/攀岩·····	192
第五章 运动拉伸·····	142	利用登山杖拉伸·····	194
有氧运动·····	144	自行车·····	196
跑步·····	146	山地自行车·····	198
游泳·····	148	越野摩托车·····	200
轮滑·····	150	骑马·····	202
滑板·····	152	马术竞赛·····	204
篮球·····	154	划船·····	205
足球·····	156	皮划艇·····	206
排球·····	158	冲浪·····	208
乒乓球·····	160	帆板·····	210
网球·····	162	越野滑雪·····	212
羽毛球·····	164	高山滑雪·····	214
保龄球·····	166	致老师与教练·····	216
高尔夫球·····	168	附录·····	217
棒球/垒球·····	170	关注腰背健康·····	218
墙球、手球及壁球·····	172	动态拉伸·····	221
冰球·····	174	PNF拉伸·····	222
橄榄球·····	176	拉伸动作全图·····	226
体操·····	178	作者介绍·····	230
武术·····	180		



第一章 开始拉伸吧！

本书的第一部分是对拉伸运动的介绍。读者应重点阅读第12和13页的“如何拉伸”内容，这样能使您更好地了解如何去做本书中的拉伸动作。如果您没有进行过拉伸，第15~21页的“跟着感觉拉伸！”会带您进行一系列简单的拉伸练习。

概述·····	8
谁应当拉伸？·····	10
什么时候拉伸？·····	10
为什么要拉伸？·····	11
如何拉伸？·····	12
热身活动和整理活动·····	14
跟着感觉拉伸！·····	15



概 述

如今，越来越多的人开始认识到运动的好处。不论你身在何处，总能看到健身者：跑步的，骑车的，轮滑的，打网球的或是游泳的。这些人健身的目的是什么呢？为什么人们似乎突然间对健身产生了如此浓厚的兴趣呢？

近期的一些研究表明，热爱运动的人生活更加充实。他们的耐力更好，抵抗力更强，身材也保持得更好。同时，他们会更加自信，较少感到沮丧，即使到了晚年，他们仍然能够精神百倍地从事新的工作。

医学研究表明，很多健康问题与缺乏锻炼有直接的关系。对运动与健康之间的关系认识，以及越来越丰富的保健知识，正在改变我们的生活方式。当今的健身热可不只是一时的风尚，而是因为我们逐渐认识到一个事实——运动可以有效地预防那些由于长期不活动而引发的疾病。运动不是一朝一夕的事情，而是一辈子的事情。

* * * *

为了生存，我们的祖先每天都要辛勤劳作，因此他们不会患上因久坐而产生的疾病。通过砍伐、挖掘、犁地、种植、捕猎等长期且高强度的室外劳作，他们保持了身体的健康和强壮。但是，随着工业革命的到来，以前由人类自己做的工作逐渐开始由机器代劳。人们的体力活动越来越少，体力越来越差，运动的天性也正在逐渐丧失。

显然，机器能够让人类的生活变得更加轻松，但是同时也带来了严重的问题。以前，人类每天都在不停地运动。可是现在，我们用开车代替了步行，用乘电梯代替了爬楼梯。现代人的大部分时间都是坐着度过的。电脑的出现更是使人们坐着的时间大大增加。由于缺乏锻炼，人类的身体变成了一个专门存放各种紧张感的大仓库。由于无法自然释放这些紧张感，我们的肌肉逐渐衰弱，逐渐绷紧。我们与身体失去了自然的交流，生活也失去了活力。

然而，时代已经不同了。我们发现，健康是我们可以掌控的，任何健康问题或者疾病都是可以预防的。我们不能总是死气沉沉地坐着了，要开始进行运动，重新享受充满活力和健康的生活方式所带来的乐趣。不论年龄多大，我们都可以拥有更加健康、有益的生活方式。

* * * *

我们的身体拥有惊人的恢复能力。举例来说，外科医生会割开我们的皮肤将有问题的组织移除或治愈，然后再缝合。这时，我们的身体会接过重任，开始自我修复——大自然完成了外科医生的工作。所有的人都具有这种看似奇迹般的自愈能力。不论是刚刚做过手术，还是因缺乏运动和饮食不健康而导致的身体状况堪忧，我们都可以重获健康。

那么，拉伸和这些有什么关系呢？拉伸是联系人们的久坐生活与运动生活之间的重要

纽带，它可以使肌肉保持弹性，为你做好运动的准备，帮助你完成每天由静止状态到运动状态的过渡，使你不会由于过度运动而造成肌肉拉伤。如果你要跑步、骑车、打网球或进行其他剧烈运动，那么拉伸对你尤其重要，因为这些运动会加重身体的不适感，使身体更加不灵活。在剧烈运动前后进行拉伸运动，可以让身体保持灵活，还可以预防由跑步引起的膝部问题和由网球运动造成的肩部或肘部酸痛等一般性运动损伤。

现在，随着参加体育锻炼的人数不断增多，如何正确地进行锻炼变得至关重要。拉伸虽然非常简单，但是如果进行得不当，它对身体的影响就可能弊大于利。因此，掌握正确的拉伸技巧是非常重要的。

* * * *

在过去的三十年中，我曾经跟随业余的或者专业的运动队工作，也在一些运动医疗诊所中工作过。我让队员们认识到，拉伸是一种非常好的运动前准备活动。它既简单，又不会让人感到疼痛。而且，有规律的、正确的拉伸可以帮助队员远离运动损伤，发挥出他们的最佳水平。队员们也逐渐发现，这是一种充满乐趣、简单易行的运动。

正确的拉伸让人感觉良好。它既不需要你挑战自己的身体极限，也不需要你每天都取得进步。不应当把拉伸当做一种自我挑战，在意自己“能够拉伸到什么程度”，而是应当根据自己肌肉的结构、柔韧度和紧张度进行个性化的拉伸练习。拉伸的目的是降低肌肉的紧张度，使动作更加灵活，而不是追求极度灵活——后者常常会导致拉伸过度和受伤。

通过观察动物，我们可以学到很多东西。以猫为例，它生来就知道如何拉伸。它们动作自然，从不过度拉伸，总是持续地、自然地使肌肉为将要进行的运动做好准备。

* * * *

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。拉伸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。这种运动完全可以根据每个人的具体情况进行调整，而不必受制于任何不可改变的准则。拉伸让你自由选择并且乐在其中。

只要方法正确，每个人都能拥有健康。你不必成为一个伟大的运动员。相反，你应当慢慢来（尤其是在刚开始的时候），给你的身体和思想适应运动强度的时间：从一些简单的运动开始，进行有规律的锻炼——好身体不是一天练成的。

通过有规律的拉伸和经常性的运动，你会渐渐感受到运动的乐趣所在。一定要记住：我们每个人的生理、心理都各不相同，我们在力量、耐力、柔韧度和性情上各有差异，因此让每个人感到舒服和愉快的拉伸节奏也是不同的。如果你了解自己的身体及其需求，你就能发掘自身的潜能，进而逐渐为一生的健康打好基础。

谁应当拉伸？

不论年龄大小，不论身体的柔韧性如何，每个人都可以学习拉伸。你不必拥有最好的身体条件，也不必掌握特定的运动技巧。不论你是整天坐在写字台前进行脑力劳动，还是进行挖沟渠、做家务活、驾驶汽车、在流水线旁工作这样的体力劳动，不论你是否经常进行锻炼，只要你拉伸，那么所需的技巧是一样的——轻柔，放松，与自己肌肉的紧张度和柔韧度相适应。如果你身体健康，没有患特殊的疾病，那么你就可以学习如何安全而愉快地拉伸。

注意：如果你的身体最近出现过问题或者进行过手术（尤其是关节或肌肉），或者长期没有运动过，那么请你在开始进行拉伸或者其他锻炼之前，咨询一下专业的健康顾问或医师。

什么时候拉伸？

只要你愿意，任何时候都可以拉伸：工作的时候，在汽车里的时候，等公交车的时候，在路上行走的时候，远足之后在阴凉的树荫下休息的时候，或者在海滩上玩耍的时候。运动前后当然应当拉伸，其他时间也应当尽可能地做拉伸运动。比如说：

- 在早晨，开始一天的活动之前。
- 工作中，感到紧张或压力大的时候。
- 久坐或者久站之后。
- 当你感到浑身僵硬时。
- 一天中的零碎时间，比如看电视、听音乐、看书或者闲坐聊天时。

为什么要拉伸？

拉伸可以使精神放松，调整身体状态，因此它应当成为你日常生活的一部分。你会发现，有规律的拉伸可以为你带来如下好处：

- 有助于缓解肌肉紧张，使身体更加放松。
- 有助于使身体更加轻松自如地运动，从而提高身体的协调性。
- 有助于扩大身体的动作范围。
- 有助于预防肌肉扭伤等运动损伤。（强健的、柔韧的、拉伸过的肌肉比强健的、僵硬的、未经拉伸的肌肉更能承受压力。）
- 有助于使跑步、滑雪、网球、游泳和骑自行车等高强度运动变得更加容易，因为它使你做好了运动准备；它可以给肌肉一个信号，让它们知道就要开始工作了。
- 有助于保持你现有的柔韧度，使你的身体不会随着年龄的增大而变得越来越僵硬。
- 有助于提高对身体的认识。当你拉伸身体的不同部位时，你会将注意力集中在这些部位，并与它们进行交流。这样，你就能够更好地了解自己。
- 有助于放松大脑对身体的控制，使身体“为运动而运动”，而不是为竞争或者虚荣而运动。
- 能让你感觉好极了！

