

悦动力空间

提升运动表现及预防运动损伤的有效方法

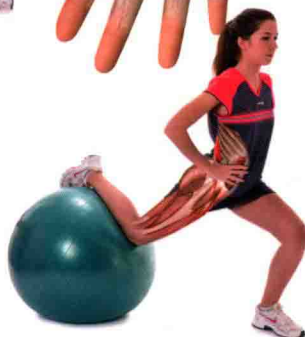


拉伸训练 彩色图谱 网球与羽毛球

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS
ESENCIALES PARA TENIS Y Otros Deportes De Raqueta:
Pádel, Squash, Badminton

[西] 吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas) 著

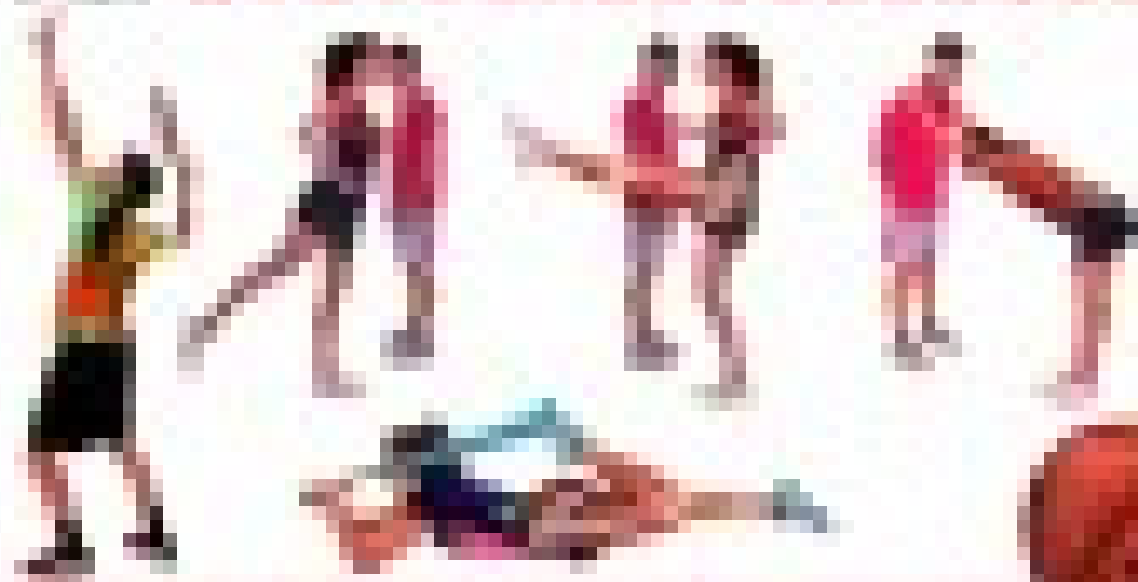
张光准 译



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

网球与羽毛球



拉伸训练

彩色图谱 网球与羽毛球

网球与羽毛球

彩色图谱

网球与羽毛球





拉伸训练

彩色图谱 网球与羽毛球

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS

ESENCIALES PARA TENIS

Y Otros Deportes De Raqueta:
Pádel, Squash, Badminton

[西] 吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas) 著

张光准 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拉伸训练彩色图谱：网球与羽毛球 / (西) 吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas) 著；张光准译. -- 北京：人民邮电出版社，2018.3
(悦动空间)
ISBN 978-7-115-47595-4

I. ①拉… II. ①吉… ②张… III. ①网球运动—运动训练—图谱②羽毛球运动—运动训练—图谱 IV. ①G845.2-64②G847.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第003147号

-
- ◆ 著 [西]吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas)
 - 译 张光准
 - 责任编辑 刘朋
 - 责任印制 陈犇
 - ◆ 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>
天津市豪迈印务有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：9.5 2018年3月第1版
字数：284千字 2018年3月天津第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-1434号
-

定价：59.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

版权声明

Anatomía & 100 estiramientos esenciales para tenis y otros deportes de raqueta:
pádel, squash, badminton

© Copyright 2017 Editorial Paidotribo—World Rights

Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain

© Copyright of this edition: POSTS & TELECOM PRESS

This simplified Chinese translation edition arranged through CA-LINK INTERNATIONAL LLC.

内容提要

本书是一本针对网球与羽毛球等球拍类运动的拉伸训练可视化指南，共包括 100 个拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示，并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势（或系列动作）、训练要点、注意事项、适用人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的练习次数和持续时间等。

本书适合网球、羽毛球等球拍类运动的爱好者参考，他们可以从了解所需的知识，以此来缓解或避免长时间运动或训练所造成的肌肉紧张、损伤和病痛。



你很可能在小时候就玩过球拍类运动了。我们大多数人都曾经在沙滩、公园或者校园里打过板手球，用来击球的也许还是塑料板或木头这些粗糙的器材。

也许之后你逐渐淡忘了此类运动的乐趣。直到有一天，你突然又对网球、羽毛球、板手球或者其他球拍类运动产生了兴趣。又或许你从不曾放弃球拍类运动，现在已经是一名高级玩家，甚至是一名训练有素的高手了。不管如何，你还有很大的进步空间，不管是在运动水平的提升方面还是在克服运动产生的身体不适方面。

为了让你能够继续享受这些球拍类运动，与朋友们共享美好时光，我们有必要了解影响自身运动能力的各种因素。这包括要根据自己的能力和特点选择合适的装备，根据自身的伤病史或需要预防的伤病来参与训练及比赛等。处理好这些影响因素非常有好处，这会让你在球场上发挥得更好，更了解自己所参与的运动，同时减少运动风险以免影响日常生活。不管你是偶尔运动还是经常运动，都要提升自己对运动的认识，从而享受更为健康积极的休闲时光。

对于网球和羽毛球等运动的许多疑问，你都能在这本书中得到解答。本书将以清晰直观的方式，向你展示网球和羽毛球等运动对身体的影响以及进行拉伸训练的方法。认真阅读本书，并在实际运动中充分发挥拉伸的作用。

本书原著作者及相关人员

作者 [西] 吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas)

插图绘制 [西] 米丽娅姆·费隆 (Myriam Ferron)

摄影 [西] 诺斯 (Nos) 索托 (Soto)

目 录

如何使用本书	6	腰椎伸肌	
人体肌肉分布图	8	23 坐式上身弯曲	64
运动平面	10	24 跪拜式	65
球拍类运动简史	12	25 四肢支撑式上身旋转	66
装备	16	腹直肌	
击球的生物力学知识	22	26 眼镜蛇式	67
伤病	26	27 健身球上身伸展	68
		腹斜肌	
■ 动态拉伸	33	28 持拍上身旋转	69
动态拉伸基础知识	34	29 上身支撑旋转	70
		30 俯卧上身旋转	71
1 双边风车旋转式	36	肩部和胸部拉伸	72
2 手臂交替摆动式	37	三角肌	
3 剪刀式	38	31 持拍后摆	74
4 持拍转圈式	39	32 持拍双侧拉伸	75
5 侧弯式	40	33 支撑单臂后摆	76
6 上身旋转式	41	34 手臂前置后拉	77
7 激流回旋式	42	肩部外旋肌	
8 钟摆式	43	35 肘部前拉	78
9 横向钟摆式	44	36 反向曲柄旋转	79
10 高抬腿式	45	肩部内旋肌	
11 后踢式	46	37 支撑肘部旋转	80
12 俯卧撑踏步式	47	38 曲柄旋转	81
		胸大肌	
■ 静态拉伸	49	39 助力坐姿牵拉	82
静态拉伸基础知识	50	40 单侧垂直支撑拉伸	83
		41 肘部弯曲支撑拉伸	84
上身和颈部拉伸	52	42 助力肘部弯曲拉伸	85
菱形肌		前锯肌	
13 后臂牵拉	54	43 平板支撑拉伸	86
14 坐式腿部牵拉	55	背阔肌	
斜方肌		44 助力双侧牵拉	87
15 助力颈部侧屈	56	45 身体侧倾肘部牵拉	88
16 持拍颈部侧屈	57	46 助力侧倾拉伸	89
颈椎伸肌		手臂和手的拉伸	90
17 助力颈部弯曲	58	肱二头肌	
18 颈部弯曲及旋转	59	47 后拉	92
胸椎伸肌		48 助力后摆	93
19 坐式上身弯曲	60	49 坐式肩部伸展	94
20 猫式	61	肱三头肌	
21 站式上身弯曲	62	50 后肘拉伸	95
22 上身弯曲	63	51 持拍背后牵拉	96
		52 双侧后拉	97

腕屈肌			
53 手腕伸展牵拉	98		
54 反向支撑两侧拉伸	99		
上腭			
55 手腕弯曲拉伸	100		
56 手背支撑和手腕弯曲	101		
手腕和手指屈肌			
57 手指伸展	102		
58 倒转祈祷姿势	103		
拇指屈肌和内收肌			
59 拇指拉伸	104		
60 倒转菱形姿势	105		
手腕和手指伸肌			
61 拳击姿势	106		
62 手腕和手指弯曲	107		
臀部拉伸	108		
腰大肌和髂肌			
63 骑士姿势	110		
64 健身球臀部伸展	111		
65 低跨步式	112		
臀肌			
66 交叉腿牵拉	113		
67 仰卧膝盖牵拉	114		
68 仰卧腿部牵拉	115		
69 仰卧单侧腿部牵拉	116		
内收肌			
70 仰卧蝶式拉伸	117		
71 健身球臀部外展	118		
72 静态蝶式拉伸	119		
阔筋膜张肌			
73 助力腿交叉拉伸	120		
74 侧卧臀部内收肌拉伸	121		
75 骑士姿势臀部内收	122		
梨状肌			
76 俯伏交叉拉伸	123		
77 仰卧腿部牵拉二式	124		
78 椅子支撑拉伸	125		
腿和脚部拉伸	126		
股四头肌			
79 火烈鸟式	128		
80 健身球骑士姿势拉伸	129		
81 髌部伸展和助力屈膝	130		
82 训练带脚背牵拉	131		
腿筋			
83 站式助力臀部弯曲	132		
84 训练带脚部牵拉	133		
85 腿前伸蹲伏	134		
86 坐式双侧髌关节弯曲	135		
腓肠肌			
87 脚踝背屈跨步	136		
88 训练带单侧牵拉	137		
89 台阶双侧拉伸	138		
90 助力脚踝背屈	139		
比目鱼肌			
91 足部台阶牵拉	140		
92 脚踩网球弯曲膝关节	141		
93 膝关节台阶辅助弯曲	142		
胫骨前肌			
94 跪坐式后仰	143		
95 舞步式	144		
96 坐式腿部拉伸	145		
腓骨肌			
97 足部内翻拉伸	146		
98 坐式翻转脚踝	147		
足底筋膜			
99 网球滚脚	148		
100 牵拉脚趾	149		
参考文献	150		





拉伸训练

彩色图谱 网球与羽毛球

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS

ESENCIALES PARA TENIS

Y Otros Deportes De Raqueta:
Pádel, Squash, Badminton

[西] 吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas) 著

张光准 译

人民邮电出版社

北京

版权声明

Anatomía & 100 estiramientos esenciales para tenis y otros deportes de raqueta:
pádel, squash, badminton

© Copyright 2017 Editorial Paidotribo—World Rights

Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain

© Copyright of this edition: POSTS & TELECOM PRESS

This simplified Chinese translation edition arranged through CA-LINK INTERNATIONAL LLC.

内容提要

本书是一本针对网球与羽毛球等球拍类运动的拉伸训练可视化指南，共包括 100 个拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示，并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势（或系列动作）、训练要点、注意事项、适用人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的练习次数和持续时间等。

本书适合网球、羽毛球等球拍类运动的爱好者参考，他们可以从了解所需的知识，以此来缓解或避免长时间运动或训练所造成的肌肉紧张、损伤和病痛。



你很可能在小时候就玩过球拍类运动了。我们大多数人都曾经在沙滩、公园或者校园里打过板手球，用来击球的也许还是塑料板或木头这些粗糙的器材。

也许之后你逐渐淡忘了此类运动的乐趣。直到有一天，你突然又对网球、羽毛球、板手球或者其他球拍类运动产生了兴趣。又或许你从不曾放弃球拍类运动，现在已经是一名高级玩家，甚至是一名训练有素的高手了。不管如何，你还有很大的进步空间，不管是在运动水平的提升方面还是在克服运动产生的身体不适方面。

为了让你能够继续享受这些球拍类运动，与朋友们共享美好时光，我们有必要了解影响自身运动能力的各种因素。这包括要根据自己的能力和特点选择合适的装备，根据自身的伤病史或需要预防的伤病来参与训练及比赛等。处理好这些影响因素非常有好处，这会让你在球场上发挥得更好，更了解自己所参与的运动，同时减少运动风险以免影响日常生活。不管你是偶尔运动还是经常运动，都要提升自己对运动的认识，从而享受更为健康积极的休闲时光。

对于网球和羽毛球等运动的许多疑问，你都能在这本书中得到解答。本书将以清晰直观的方式，向你展示网球和羽毛球等运动对身体的影响以及进行拉伸训练的方法。认真阅读本书，并在实际运动中充分发挥拉伸的作用。

本书原著作者及相关人员

作 者 [西] 吉耶尔莫·赛哈斯 (Guillermo Seijas)

插图绘制 [西] 米丽娅姆·费隆 (Myriam Ferron)

摄 影 [西] 诺斯 (Nos) 索托 (Soto)

目 录

如何使用本书	6	腰椎伸肌	
人体肌肉分布图	8	23 坐式上身弯曲	64
运动平面	10	24 跪拜式	65
球拍类运动简史	12	25 四肢支撑式上身旋转	66
装备	16	腹直肌	
击球的生物力学知识	22	26 眼镜蛇式	67
伤病	26	27 健身球上身伸展	68
		腹斜肌	
■ 动态拉伸	33	28 持拍上身旋转	69
动态拉伸基础知识	34	29 上身支撑旋转	70
		30 俯卧上身旋转	71
1 双边风车旋转式	36	肩部和胸部拉伸	72
2 手臂交替摆动式	37	三角肌	
3 剪刀式	38	31 持拍后摆	74
4 持拍转圈式	39	32 持拍双侧拉伸	75
5 侧弯式	40	33 支撑单臂后摆	76
6 上身旋转式	41	34 手臂前置后拉	77
7 激流回旋式	42	肩部外旋肌	
8 钟摆式	43	35 肘部前拉	78
9 横向钟摆式	44	36 反向曲柄旋转	79
10 高抬腿式	45	肩部内旋肌	
11 后踢式	46	37 支撑肘部旋转	80
12 俯卧撑踏步式	47	38 曲柄旋转	81
		胸大肌	
■ 静态拉伸	49	39 助力坐姿牵拉	82
静态拉伸基础知识	50	40 单侧垂直支撑拉伸	83
		41 肘部弯曲支撑拉伸	84
上身和颈部拉伸	52	42 助力肘部弯曲拉伸	85
菱形肌		前锯肌	
13 后臂牵拉	54	43 平板支撑拉伸	86
14 坐式腿部牵拉	55	背阔肌	
斜方肌		44 助力双侧牵拉	87
15 助力颈部侧屈	56	45 身体侧倾肘部牵拉	88
16 持拍颈部侧屈	57	46 助力侧倾拉伸	89
颈椎伸肌		手臂和手的拉伸	90
17 助力颈部弯曲	58	肱二头肌	
18 颈部弯曲及旋转	59	47 后拉	92
胸椎伸肌		48 助力后摆	93
19 坐式上身弯曲	60	49 坐式肩部伸展	94
20 猫式	61	肱三头肌	
21 站式上身弯曲	62	50 后肘拉伸	95
22 上身弯曲	63	51 持拍背后牵拉	96
		52 双侧后拉	97

腕屈肌			
53 手腕伸展牵拉	98		
54 反向支撑两侧拉伸	99		
上髌			
55 手腕弯曲拉伸	100		
56 手背支撑和手腕弯曲	101		
手腕和手指屈肌			
57 手指伸展	102		
58 倒转祈祷姿势	103		
拇指屈肌和内收肌			
59 拇指拉伸	104		
60 倒转菱形姿势	105		
手腕和手指伸肌			
61 拳击姿势	106		
62 手腕和手指弯曲	107		
臀部拉伸	108		
腰大肌和髂肌			
63 骑士姿势	110		
64 健身球臀部伸展	111		
65 低跨步式	112		
臀肌			
66 交叉腿牵拉	113		
67 仰卧膝盖牵拉	114		
68 仰卧腿部牵拉	115		
69 仰卧单侧腿部牵拉	116		
内收肌			
70 仰卧蝶式拉伸	117		
71 健身球臀部外展	118		
72 静态蝶式拉伸	119		
阔筋膜张肌			
73 助力腿交叉拉伸	120		
74 侧卧臀部内收肌拉伸	121		
75 骑士姿势臀部内收	122		
梨状肌			
76 俯伏交叉拉伸	123		
77 仰卧腿部牵拉二式	124		
78 椅子支撑拉伸	125		
腿和脚部拉伸	126		
股四头肌			
79 火烈鸟式	128		
80 健身球骑士姿势拉伸	129		
81 髌部伸展和助力屈膝	130		
82 训练带脚背牵拉	131		
腿筋			
83 站式助力臀部弯曲	132		
84 训练带脚部牵拉	133		
85 腿前伸蹲伏	134		
86 坐式双侧髌关节弯曲	135		
腓肠肌			
87 脚踝背屈跨步	136		
88 训练带单侧牵拉	137		
89 台阶双侧拉伸	138		
90 助力脚踝背屈	139		
比目鱼肌			
91 足部台阶牵拉	140		
92 脚踩网球弯曲膝关节	141		
93 膝关节台阶辅助弯曲	142		
胫骨前肌			
94 跪坐式后仰	143		
95 舞步式	144		
96 坐式腿部拉伸	145		
腓骨肌			
97 足部内翻拉伸	146		
98 坐式翻转脚踝	147		
足底筋膜			
99 网球滚脚	148		
100 牵拉脚趾	149		
参考文献	150		



如何使用本书

训练区域

动作编号

被拉伸的肌肉

动作名称

拉伸的识别

拉伸动作的执行

95

舞步式

起始

两脚分开前后站立，距离略大于正常的步幅。上身垂直于地面，手臂自然下垂，为了更舒适稳定，双手也可以放在腰或大腿上。

起始姿势



要点

身体重心前移并略微降低，同时保持上身挺直。利用前脚来支撑大部分体重，并稍微弯曲膝关节。后脚将会逐渐离开地面，最后只有脚尖部分与地面接触，从而变成脚面朝下，踝关节呈跖屈状态。尽量加大跖屈程度，以达到充分拉伸的效果。



等级	重复次数	持续时间
初级	2	20秒
中级	2	25秒
高级	2	30秒

起始姿势

动作描述

训练姿势

适用的运动类型

重复次数与持续时间

需牢记的信息

腓肠肌

趾长伸肌

拇长伸肌

第三腓骨肌

踝关节应达到最大跖屈状态

警示

这项练习没有特别大的风险，因为关节没有受到过度的压力，肌肉张力也适中。唯一需要注意的是，在身体重心前移的过程中要保持平衡。

提示

这项练习适合腿部前方肌肉紧张的运动员，并可预防某些由跑步引起的疾病，比如胫骨骨膜炎（胫纤维炎）。这种疾病更常见于在硬地面上进行训练或长距离跑动的运动员。

页码和章节标题 144 / 静态拉伸

一页显示一项拉伸练习，
类似于索引卡

坐式腿部拉伸



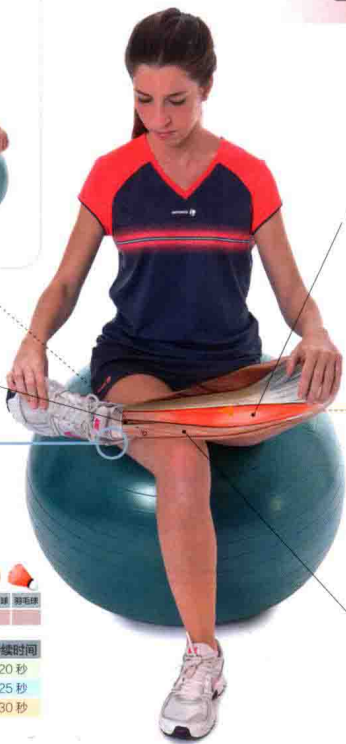
第三腓骨肌

拇长伸肌

将脚踝放在
对侧大腿上
并保持不动



等级	重复次数	持续时间
初级	2	20 秒
中级	2	25 秒
高级	2	30 秒



胫骨前肌

趾长伸肌

起始

坐在椅子、凳子、健身球或任何类似高度的物体上。一只脚踩在地板上，通过弯曲和外旋髋关节使另一只脚靠在这一侧的大腿上。一只手放在交叉腿的膝盖上，另一只手握住足部的跖趾关节。脚踝保持自然中立状态。

要点

在保持固定点不动的前提下，向后拉动脚踝，从而加大跖屈程度。这个动作将拉伸脚踝的背屈肌，主要在腿的前部有拉伸的感觉。

肌肉识别

● 可见的肌肉

○ 隐藏的肌肉

被拉伸的主要肌肉

着色的区域代表被拉伸的主要肌肉

其他相关的肌肉

警示

握住被拉伸的那条腿并保持不动，以避免其他关节吸收拉伸的力量而减弱了拉伸效果。要确保正确拉动脚踝，不要拉伸脚趾。

提示

这项练习适合腿部前方肌肉异常紧张的运动员，尤其是使用不适当的球鞋在硬地面上进行训练或长距离跑动的运动员。

补充信息

人体肌肉分布图

