

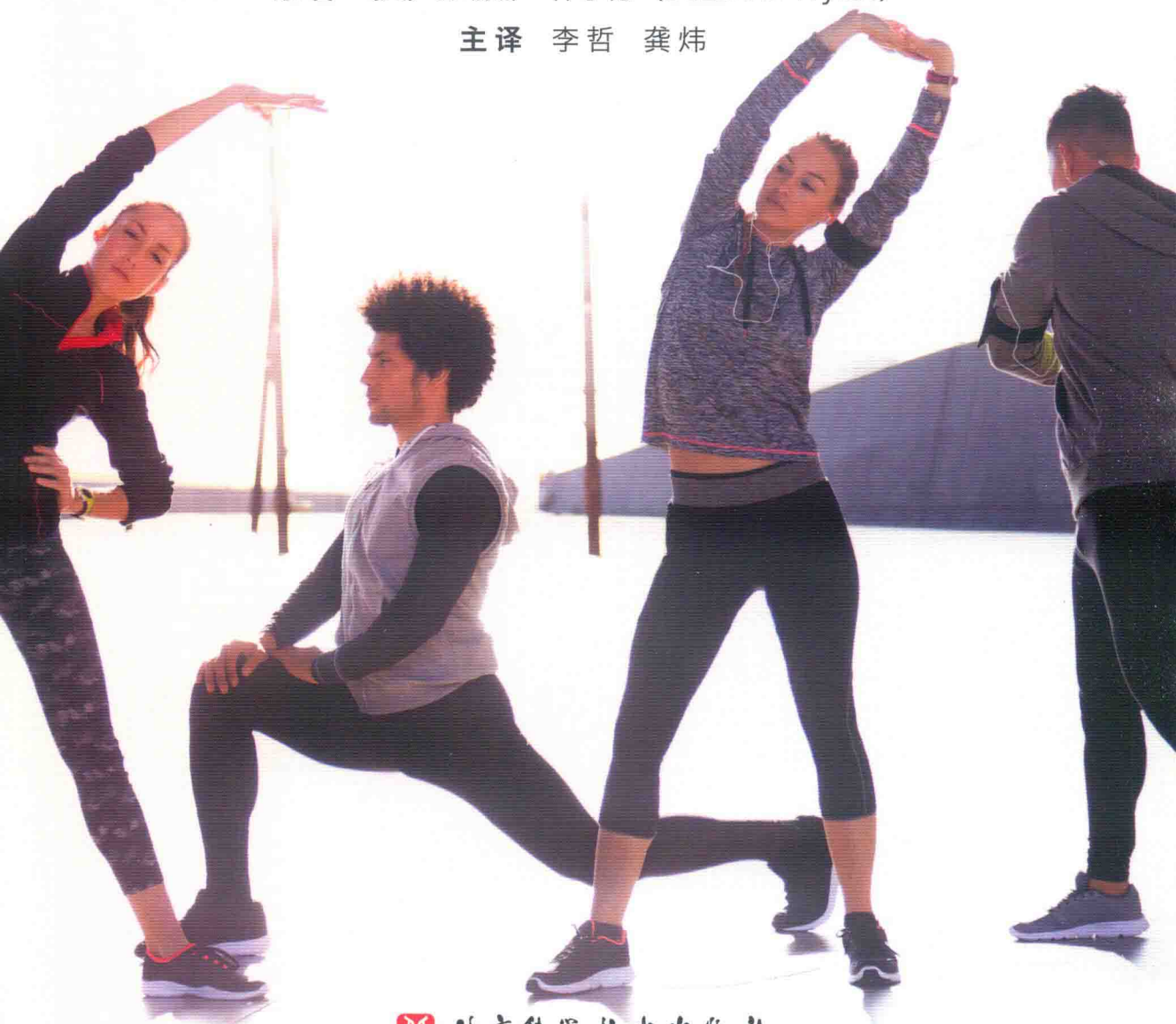
运动拉伸

激活筋膜，释放身体

Moving Stretch Work Your Fascia to Free Your Body

原著 [英] 苏珊娜·怀尔德 (Suzanne Wyld)

主译 李哲 龚炜



 北京科学技术出版社

运动拉伸

激活筋膜，释放身体

Moving Stretch

Work Your Fascia to Free Your Body

原著

(英) 苏珊娜·怀尔德 (Suzanne Wylde)

主译

李 哲 龚 炜

译者

付 媛 宋子凡



北京科学技术出版社

Copyright © 2017 by Suzanne Wylde.

Moving Stretch: Work Your Fascia to Free Your Body 由北京科学技术出版社进行翻译, 并根据北京科学技术出版社与Lotus Publishing和North Atlantic Books的协议约定出版。

注 意

相关从业及研究人员必须凭借其自身经验和知识对文中描述的信息数据、方法策略、搭配组合、实验操作进行评估和使用。由于医学科学发展迅速, 临床诊断和给药剂量尤其需要经过独立验证。在法律允许的最大范围内, 出版社、译文的原文作者、原文编辑及原文内容提供者均不对译文或因产品责任、疏忽或其他操作造成的人身及/或财产伤害及/或损失承担责任, 亦不对由于使用文中提到的方法、产品、说明或思想而导致的人身及/或财产伤害及/或损失承担责任。

Published by agreement with Lotus Publishing and North Atlantic Books through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC (莲花出版社和北大西洋图书通过姚氏顾问社中国分社联系出版)

摄 影: Lucy Arrowsmith. www.lucy-arrowsmith.com

封面摄影: Karen Yeomans. www.karenyeomans.com

封面设计: Wendy Craig

著作权合同登记号 图字: 01-2018-1216号

图书在版编目 (CIP) 数据

运动拉伸: 激活筋膜, 释放身体 / (英) 苏珊娜·怀尔德 (Suzanne Wylde) 著; 李哲, 龚炜主译. —北京: 北京科学技术出版社, 2020.6

书名原文: Moving Stretch: Work Your Fascia to Free Your Body

ISBN 978-7-5714-0842-8

I. ①运… II. ①苏… ②李… ③龚… III. ①健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第040582号

运动拉伸: 激活筋膜, 释放身体

原 著: [英] 苏珊娜·怀尔德 (Suzanne Wylde)

主 译: 李 哲 龚 炜

责任编辑: 于庆兰

责任印制: 吕 越

图文制作: 北京永诚天地艺术设计有限公司

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: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 300千字

印 张: 14

版 次: 2020年6月第1版

印 次: 2020年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5714-0842-8/R · 2754

定 价: 98.00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。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前 言

日复一日，我看到街上越来越多的人弯腰驼背、身体失衡、行动困难、紧张、痛苦、负重前行。如果他们能身体强壮、挺拔、自信、不受限制地活动，他们会变得更好。有时我会为此感到难过和沮丧，因为在大多数情况下，要拥有强壮、挺拔的身体所需要的条件人们其实触手可及。大多数人只是不知道如何摆脱由生活方式和运动模式造成的身体限制。这些限制和约束甚至可能会影响活动力很强的人，使他们的运动模式、表现行为和姿势均发生变化。随着时间的推移，这些限制往往会导致机体损伤、姿势不良，在我看来还会导致过早衰老。

如果很多人带着他们本可以轻松摆脱的负担行走，那么这样做对他们有什么意义？紧绷的筋膜会把你束缚，使你的身体弯曲变形，增加你不必要的负担。我不会天真地期望每一个因生活方式不良并遭受痛苦的人都拿起这本书并开始拉伸运动。但如果有一些人做了，并开始拥有了更好的生活、更多的运动、更自由的身体，在运动中有更好的表现，甚至能享受运动，那么我就会很开心。

到目前为止，我的工作一直是帮助人们拥有更好的感觉，这通常是美妙的。我

的客户在拉伸训练中得到的效果往往令人惊叹和满意，他们的转变甚至会引起他们朋友的好奇。然而，到目前为止，我的课程仅限于一对一或小组基础班。现在我希望能够通过书中阐述的技巧帮助更多的人，帮助他们身体变得更好。

这不仅仅使你受到拉伸练习的影响。通过展现更自由和放松的身体，你将会激励和鼓励身边的人也开始追求更健康的身体。所以，如果你很难激励自己主动改善自己的身体，想想你的朋友、配偶、孩子、父母、同事，想象他们每个人都变得更强壮和健康，难道你不想让你的朋友和家人尽可能长久地保持活力、强壮和健康吗？

随着我们在技能和经验上的学习和发展，不同的老师、搬运工、作者、演讲者和健身者都分别提出他们自己独特的难题，即如何变得健康、强大、功能正常、活动自由和快乐。我希望我提供的资源是有用的，使你通过使用抗阻力拉伸的方法来改善身体和生活质量。

对于想要拥有更快乐、更自由、更健壮、更挺拔和身体更灵活的人，本书为你们而作。

内森、艾米莉、丹尼、詹姆斯和凯科斯

你们已然知晓一切皆有可能。感谢你们每天的鼓励。

致 谢

首先我要感谢我的客户和学生，允许我和他们运用筋膜拉伸共同完成一些试验，他们的进步不断激励我。没有你们就不会有《运动拉伸：激活筋膜，释放身体》(*Moving Stretch: Work Your Fascia to Free Your Body*) 这本书。我还想感谢编辑乔恩，他非常耐心地等待稿件完成，并帮助我解决了各种各样的问题，同时我也得到了汉娜的格外指导！

感谢英国品牌 Sweaty Betty 慷慨地为本书中的所有女模特提供了服装，而西蒙和佛劳洛欣然地穿上华丽的衣服准时、安全地完成了拍摄。他们认为自己肩负使命，以帮助和激励女性变得更加健康和强大。这令我非常惊讶，而这个使命也非常符合我的期望。感谢前来做拉伸运动并同意拍照的女士们！尼基是主要的模特之一，她非常慷慨地付出时间和精力，并在展示许多拉伸动作时全神贯注。我很高兴偶然遇到纳塔莉亚·辛德斯，她是一名演员，她的出现令封面惊艳不已，也让本书的开篇几章变得生动活泼。非常感谢她和凯蒂、达莉亚、阿米莉亚、卡莉。她们像超级明星一样摆好姿势，而且坚持一个月每天都做拉伸运动。我不得不说，她们现在看起来都更棒了！

澳洲品牌 2XU 棒极了，当我临时向他们求助时，艾丹和迈克第一时间为本书中的男模特提供了服装。如此高质量的服装装备，让模特们非常乐于做拉伸运动。

我想对男士们说：“感谢你们克服镜头前的羞涩。你们都很棒！尤其是你们在

进行了一个月的拉伸运动之后。”作为本书另一位主要模特，布雷德非常热情地投入时间和精力展示每一个拉伸动作。除此之外还要感谢哈维和阿雅在一个月的时间里每天坚持拉伸运动，很高兴你们有一些良好改变！

我想感谢两位出色的摄影师，一位是露西·阿罗史密斯，她为本书拍摄了所有照片。她总是有拍摄的灵感并提供了很好的支持。另一位是凯伦·约曼斯，她拍摄的封面照片比我想中的还要好，感谢她的创造力和在为得到最完美的摄影作品所做的坚持。我认为它们漂亮极了。

我要感谢托马斯和贝克接受我的采访。托马斯·梅尔斯，解剖列车理论(*Anatomy Train*[®]) 的创建者，他的观点对筋膜研究具有指导意义，他具有 40 多年筋膜研究的经验，我很幸运有机会请教他一些问题，以阐明我对筋膜和拉伸的看法。贝克是鲍文的老师，也是筋膜方面的专家，我被他独特的关于身体构造的理论所吸引，并且非常庆幸能够和他一起参与解剖，以观察体内筋膜的解剖结构。我不是学识渊博或者精通筋膜研究的人，所以我对他们非常耐心地解答我的所有开放式问题表示感谢。

我还要感谢西蒙·马维尔，在我想要研究蛞蝓是否有筋膜时，他向我推荐的软体动物学家欺贡米多·希里韦特教授想尽办法回答了这个难题。我还要感谢所有听我一直无聊地说蛞蝓大概有 27000 颗牙齿的朋友！我还要感谢来自都灵埃及博物馆

的西蒙·康纳允许我使用他们埃及舞者的照片，以及许多其他允许我复制照片的人。同样感谢查尔斯，我在NYE聚会上认识了他，他认为我的想法很有潜力，并给了我许多很好的建议。公关专家乔吉·沃尔芬登在 Blossom Consulting 网站一直出色地帮我传播我的观念，非常感谢乔吉！

从个人角度来说，我要感谢我的父母、西蒙和珍，以及在我最需要帮助的时候给予我支持的家人。我要感谢我的朋友，在我相当长的一段隐居写作期间仍旧待我如故，并给予我各种帮助。这本书不仅仅依靠我自己。总之，这本书也不仅是一本关于拉伸的书！感谢格雷姆·沃特沃思向我介绍抗阻力拉伸，并在工作中鼓励我。

我还要由衷地感谢我的第一位太极老师拉杰·南德普，是他让我走上这条疯狂的道路，并让我成为他自己独特可爱的品

牌。感谢莉莉·拉伊博士使用她的超级大脑反复提问我。我还想特别感谢 Jonathan 和 Triyoga 的工作人员，他们给了我很多支持和指导，让我尽快地走出治疗室，在更光明、广阔的天空下办公。

特别感谢马克·布兰登让我劳逸结合，陪我散步和冒险，给予我巨大的精神支持。如果没有他，我无法完成这本书。我还要感谢我的一位老朋友苏泽特风雨无阻地支持我（在英国，大部分时间是在下雨）。

我要感谢所有阅读本书并根据书中内容进行拉伸练习的人，谢谢你们，让我所做的一切充满了价值。这就是我努力的最终目的：分享能赋予人们力量并让人们变得更强大、更自由、更快乐。谢谢你们！

Suzanne Wylde
(苏珊娜·怀尔德)

引言

欢迎阅读这本关于拉伸筋膜的书。我为你感到兴奋，你之前也许并不知道拉伸运动对你有多大好处，但我知道！多年来，拉伸练习者脸上惊讶和开心的表情令我印象深刻，因为他们在相当短的时间内让身体变得更自由、更挺直、更敏捷、更优美、更强大和更柔韧。

我很高兴有这样的机会向你们提供需要的所有信息，帮你独立完善练习，因为我每周只能为大约 20 人指导运动拉伸和教授一个 5 人左右小班。我喜欢跟我的学生一起工作，但是如果你能明白我的意思，就会知道，每周 25 次的教学并不完全是一场健康革命。而如今，拥有了你所需要的所有信息，你可以在家中根据自己的生活节奏改变身体，这就是本书的价值，我觉得这很棒。

你可能会选择这本书，因为你还需要一些改变。不论是因为你的腓绳肌、身高，或者是旧伤，你都需要进一步完善身体，这种改变越早越好。所以让我们开始讨论一些关于抗阻力拉伸筋膜最常见的问题。

抗阻力拉伸的特点

抗阻力拉伸是一种包含了两个关键要素的拉伸，即阻力和运动。阻力来自肌肉绷紧和每次以某种特定的方式移动你的四肢或躯干（或两者），同时保持这种张力（筋膜张力），之后的运动过程是为了恢复和拉伸筋膜。鲍勃·库勒创造了抗阻力

拉伸，我最初在波士顿和他一起练习过。抗阻力拉伸可以使身体在强度和柔韧性方面取得很好效果，而不像其他拉伸练习，如果需要，抗阻力拉伸甚至可以重塑你的形体。

抗阻力拉伸的不同

虽然抗阻力拉伸包括了“阻力”这个词，但它并没有利用弹力带（用于力量训练的弹性工具），并不是一种专门的阻力训练（尽管它确实能增强你的力量）。抗阻力拉伸完全不同于普拉提，尽管一些动作确实对核心肌肉有好处。它也不同于瑜伽，它主要是通过你自身的抵抗性产生阻力，而不是靠来回运动，并需要保持一定的姿势。抗阻力拉伸不强调姿势，而更强调运动。它不是一种正式的训练形式。你可以选择一套固定动作，作为自己日常的练习，或者只做几次拉伸。假如你参加了自我拉伸课程（无论是不是运动拉伸课程），你会发现不会有两种课程完全相同。抗阻力拉伸也不同于其他形式的伸展运动，它侧重于单个肌肉和完全关节活动范围的拉伸。

什么是运动拉伸[®]

你可能只是听说过抗阻力拉伸，所以当我说有不同种类的抗阻力拉伸时，我希望没有把你弄糊涂。本书中的常规拉伸、运动拉伸、拉伸方法都来自我独创的

拉伸名词（因为所有拉伸都涉及了某种运动）。我创建它，是因为我看到大家对容易获得、易于学习和使用的抗阻力系统的需求。运动拉伸可以有力激活筋膜，促进身体释放和改变。同时它也很有趣，很吸引人，我希望你可以享受这些拉伸动作！

筋膜是什么

筋膜是一种结缔组织，从我们的头部到脚，连接着我们身体的每个部位。它塑造了我们的身体形态，将体内各个组织连接在一起，保持它们各就其位。筋膜最初被认为不是很有用，但现在人们对筋膜很感兴趣，甚至有了专门有关筋膜的书籍、研究和会议，所有的这些都让你知道它的重要性（其实一直以来它都如此重要）。当你想要改善你的身体结构时，从它的结缔组织入手研究是非常明智的事情。

我是如何写这本书的

曾经有一个15岁的女孩，她无法触碰自己的脚趾也无法盘腿而坐。盘腿坐会让她感到髋部剧烈的疼痛，然而她可以背着一个比她还大的少年奔跑。30岁时，这个女孩正在写一本关于身体柔韧性和筋膜的书（是的，正如你所料，那个女孩就是我）。如今，我仍然不会劈叉，但是我拥有功能强大的身体，可以坐下、行走、弯曲、跳跃，在很多方面不受限制也没有疼痛，还可以很好地保持身体平衡，在我

想要和需要的运动方式中，我能感觉到身体的自然强壮和灵活。

许多身体僵硬、无法弯曲、驼背、失衡和不协调的人走进我的工作室，他们从来没有以一种行之有效和使自己满意的方式来伸展身体。我曾经也一直处于这种状态，我非常清楚，在瑜伽课上如果身体笨拙、难以控制、不易弯曲是如此令人尴尬。我从未体会过像其他人那样轻易地把自己折叠或者是优雅地蜷曲着，使可塑的身体和心灵融为一体。而我用尽全力，脸部涨红，也无法驾驭自己的身体。

当我发现抗阻力拉伸这种运动时，我立刻体验了之前自己难以驾驭的姿势，这是如此的美妙和自由。抗阻力拉伸作用于筋膜和肌肉，不仅可以增加身体的柔韧性，还可以重塑身体。从某种程度来说，它就像自我身体塑形，但改变会更持久。所以当我开始拉伸时，我发现自己在改变，身体变得更有弹性、更加稳健，关节活动范围也更大。

最重要的是，抗阻力拉伸除了能增加身体的灵活性外，还能提升你的力量。这意味着，假如你的身体天生柔韧但是力量不足，那么抗阻力拉伸会增加你的力量。如果你已经很强壮，那么你可以在身体薄弱的部位进行加强（在你尝试使用这些部位之前，你不会意识到它们大部分是脆弱的）。

我观察到我的学生有了很大的进步。如今，作为一名教练，经过多年的练习和经验积累，我创建了这种独特的练习方

式。我真诚地希望，通过经常使用和重复阅读，你手里的这本书会被磨损而变得书页折角、笔记潦草、皱皱巴巴。希望它可以帮助你和你身体变得更好。通过这些拉伸，你应该会感到身体更轻盈、更强壮、更柔韧、更优雅、更笔直、更有力。

如何使用这本书

我知道你现在一定很兴奋，但在你开始第一个拉伸动作前，请先看看本书第9章“如何拉伸”，以确保你的练习是安全有效的。这本书的内容不只是拉伸，特别是抗阻力拉伸，它实际包含更多内容。如果采用不正确的拉伸，不仅可能无效，甚至会拉伤自己的身体，所以你必须先了解这种练习方式。通过教学实践，我明确地了解了初学者会问什么问题，以及会犯哪些常见的错误，“如何拉伸”这一章节详细阐述了这些内容。

在开始拉伸练习之前，我建议你先做一个初步的灵活性评估（第8章），因为这会让你了解身体哪些部位需要做更多的练习，并且当你在拉伸练习中取得进步时，这也是一个基础的参照。然后你可以应用运动拉伸（第10章）内容开始针对身体的不同部位进行拉伸练习。我建议你花些时间熟悉说明和动作，并根据自己的节奏进行运动拉伸。在完成一些单独的拉伸动作之后，你可以进入常规运动拉伸（第11章），以尝试特定的拉伸计划。

为了充分发挥拉伸运动的作用，很重

要的一点是如何掌握在整个运动过程中保持肌肉持续稳定的紧张。这种张力作用于筋膜，并确保它与肌肉和其他组织一起拉伸。“如何拉伸”（第9章）向你展示了如何有效地进行拉伸以获得最佳的运动效果。

第1章关于拉伸的部分，为你提供了一些关于拉伸和柔韧性的背景信息，第2章关于筋膜的部分，旨在为你提供所需的背景信息，以便让你了解筋膜是什么、为什么它如此重要，以及如何使用它以拥有更健康、更柔韧的身体。如果你有兴趣，那么第3章关于抗阻力拉伸和筋膜的部分将为你提供如何进行抗阻力拉伸筋膜的基础知识，以及第4章关于拉伸和灵活性的新视角部分讨论了灵活意味着什么，以及常规拉伸练习是如何改变你的。我们还介绍了为什么有些人无法伸展（第5章）和经常进行拉伸练习的好处（第6章），以及一些关于拉伸的最佳心态（第12章）和一些额外的拉伸的动力（第13章）。

为了便于阅读，本书被分成很多简短易读的章节。假如你对任何特定问题感到困惑，那么你可以参阅第7章常见问题的解答部分，其中包含所有最常见的问题。你不必从头到尾地阅读整本书，但请记住在开始拉伸之前阅读“如何拉伸”部分。

抗阻力拉伸和筋膜都是新近出现的研究内容，所以相关的研究并不是很多，特别是抗阻力拉伸。在本书中，我用来自各种研究和专家的信息支持了大部分的事实观点，但我写的很多内容都来自个人实践

经验，而且我相信这是真实的。这主要依靠练习成果，例如拉伸前后照片对比显示了30天内每天10~20分钟的抗阻力拉伸练习效果。然而，为了保持其适应性，我的理论系统将继续成长和发展，更新其技术并学习最新的研究，以便以最好的方式为人们服务。

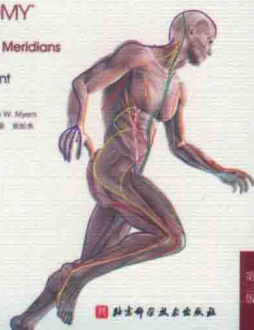
从身体僵硬到身体灵活，抗阻力拉伸使我获得身体自由。我希望它对你也能起到相同的作用，赋予你力量，保持你的正常关节活动范围，并让你感到高大、健壮和快乐。我希望你能从运动拉伸中获得惊人的效果！

解剖列车

——徒手与动作治疗的肌筋膜经线

ANATOMY
TRAINS
Myofascial Meridians
for Manual
& Movement
Therapists

原著：[美] Thomas W. Myers
主译：吴 玲 陈金全 魏凯杰
主审：吴迪群



ELSEVIER

北京科学技术出版社

第1版

定价：208.00 元

DK

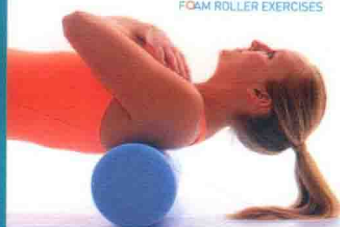


DK泡沫轴 练习

作者：[美] 山姆·安德森

译者：任黎明 黎国凯

FOAM ROLLER EXERCISES



消除疼痛 • 预防损伤 • 改善活动

60 个练习强化肌肉和松懈肌筋膜

北京科学技术出版社

定价：89.00 元

FASCIA

What it is and why it matters

筋膜

它是什么，何以重要

作者：[美] Robert Schleimer
译者：吴迪群 任黎明

HANDSPRING

北京科学技术出版社

定价：89.00 元

目 录

第 1 章	关于拉伸	1
第 2 章	关于筋膜	7
第 3 章	抗阻力拉伸和筋膜	19
第 4 章	拉伸和灵活性的新视角	27
第 5 章	为什么有些人不容易伸展	35
第 6 章	经常进行拉伸练习的好处	43
第 7 章	抗阻力拉伸的常见问题	47
第 8 章	灵活性调查问卷	51
第 9 章	如何拉伸	63
第 10 章	运动拉伸	71
	整体热身拉伸动作	74
	身体前侧拉伸动作	86
	身体后侧拉伸动作	104
	身体外侧拉伸动作	124
	腿内侧拉伸动作	134
第 11 章	常规运动拉伸	141
	全方位提升柔韧性	142
	自由运动	149
	开髋	157
	工间休息	165
	打开肩部和胸部	171
	释放腿部	178
	姿势完善	186
	有弹性的背部	194
第 12 章	拉伸的最佳心态	201
第 13 章	拉伸的动力	203
参考文献		208
拓展资源		211
动作索引		212

第1章

关于拉伸

有趣的是，像拉伸这种对我们的健康如此有益而且必不可少的练习方式有时仍然很难被理解、存在争议或遥不可及。因为拉伸运动主要被认为是其他体育活动和治疗（如舞蹈、运动、理疗、武术等）的“配菜”，所以很少将拉伸单独当成“正餐”。因此，我们对拉伸和如何拉伸的知识通常是不全面的，然而术业有专攻，没有一个人可以掌握全部知识。

抗阻力拉伸很不起眼，但却很容易练习，适用于每个人，并且可以与其他运动相配合。因此，我认为将抗阻力拉伸当作主要拉伸形式和改善身体的方法是一个很好的选择。然而，在我告诉你什么是抗阻力拉伸和如何进行抗阻力拉伸之前，让我们来看看拉伸运动是如何起源的。

拉伸的历史

自从生物拥有肌肉骨骼系统（以及筋膜系统）以来，一直存在维持它们形态的拉伸运动。拉伸像呼吸、吃饭和饮水一样对我们的健康至关重要，它是一种本能的、与生俱来的运动。动物，尤其是猫，以一种毫不费力的方式保持柔韧性。它们每天通过全身的绷紧和弓背打哈欠轻松地

让身体进行拉伸。这种类型的拉伸被称为欠伸，这是抗阻力拉伸的一种类型。

我们也有类似的行为：当我们刚睡醒时，会用力地绷紧肌肉，然后尽力打开并伸展身体。身体保持柔软，并能够做出平稳、快速、有力的动作，能够让我们成功地觅食和躲避天敌，从而确保我们的生存。现在，人们的生存多半靠脑力而不是体力，身体素质常被忽略。但更重要的是，我们在办公桌前的固定姿势（以及一些不自然的姿势）已经导致许多人变得弯腰驼背、僵硬、精力不足、身体虚弱不堪。即使你有一份需要整天都站立的工作，但在使用手机、电脑时无意识地弯腰，以及窝在沙发上的行为对姿势和身体力量的损害也可能比你想象的还要大（图 1.1）。

在使用智能手机和久坐不动的生活方式让拉伸成为良好运动选择之前，它已经在许多不同的文化和不同的时代被广泛地应用。作为一种特殊的运动和运动体系，它起源于多种古代文明，包括东方的瑜伽和古希腊的物理学。很明显，在很长一段时间内，人类已经看到了一种有意识的、有针对性的拉伸练习在健康、表现力及减轻疼痛和伤害方面的好处。



图 1.1 不良姿势

瑜伽最早出现在 3000 年前的《梨俱吠陀》(Rig Veda) 中 (“赞美的知识”)。这是一种针对个人练习的方式，通过瑜伽练习积极影响精神、身体、心灵，但瑜伽最初的目的纯粹是为了精神发展。这可能并未完全转化为西方的瑜伽练习，一部分原因是它太过深奥，超出了一些人想要花时间或有时间探索的程度。然而，在西方有很多非常有成就的瑜伽老师，总的来说，我有幸认识的瑜伽老师都拥有很棒的身材（平衡和良好的体态），以及平静和开朗的性格。这些展示了瑜伽中身心一体的重要性。

“你无须特意做瑜伽。瑜伽就是你的自然状态。你能做的是瑜伽练习，可能暴露出你身体的哪些部位偏离了自然状态。”

莎伦·干农
(Sharon Gannon)

这与你在体育锻炼中老师让你弯腰并用手触碰到鞋的场景形成鲜明的对比！事实上，西方拉伸的起源就像西方医学的基础一样，能够在古希腊的生活方式和健康哲学中找到。田径、体操、摔跤、跑步是当时主要的运动项目，而先驱教练就是希波克拉底、亚里士多德和柏拉图。身心联系非常重要，但更重要是基于最佳的身体健康进行健身从而构成良好的心态，而不是以特定的方式锻炼身体来实现精神上的成长。作为恢复过程的一部分，运动员在每次训练后都会进行按摩和拉伸，有趣的是，自从希波克拉底时代以来，我们的技术、社会和日常生活发生了巨大的变化，而我们的身体却没有，因此身体的需求似乎相同。关于古希腊时期流行的精确拉伸运动的细节并不多，但众所周知，那个时代的人会通过拉伸来增强运动、舞蹈、健康、军事训练和治疗工作^[1]。

甚至有证据表明，拉伸是 4000 年前古埃及及体育训练的一个重要方面(图 1.2)。



图 1.2 如今仍被使用的古埃及全桥练习示例 (埃及舞者，来自埃及博物馆)

1 Porcari et al., 2015.

那么，如果拉伸的历史如此之长，为什么与其他运动和力量训练相比，拉伸却发展的如此之慢？我认为在某种程度上是由于这样一个事实，即大多数人认为他们在学校学习到的非常简单和线性的静态拉伸是“尽善尽美”的（这与动物的欠伸或你将在本书中学到的抗阻力拉伸相差很远）。其他最新的练习通常只有治疗师或物理治疗师和他们的学生才会知道。但是，这些信息很少传播给普通大众。因此，即使在拉伸运动方面有所发展，大多数人仍然无法接触和了解。

关于拉伸的一些理论

围绕拉伸的研究通常侧重于肌肉的生理功能，但由于抗阻力拉伸侧重于筋膜，所以我们要分别了解一下拉伸和抗阻力拉伸。

身体在拉伸时的生理功能，尤其是肌肉的生理功能，已经牢固地建立起来了（尽管筋膜对拉伸的反应仍有待研究）。我们关注的肌肉类型是骨骼肌，因为它们是我们拉伸的主要肌肉。骨骼肌通过肌腱附着在骨骼上，通过拉动骨骼来移动身体。骨骼肌由成束的肌纤维组成，可以收缩和放松。肌肉，甚至单独的肌纤维都被包裹在筋膜中。

肌肉收缩主要有3种类型。

- **等长收缩**——长度保持恒定的肌肉收缩（例如当你推一些固定物体时）。
- **向心收缩**——当你收缩肌肉时，肌肉会缩短（如举重）。
- **离心收缩**——当你的肌肉在紧张状态下变长并抵抗拉伸运动时（例如缓慢放下重物或者抗阻力拉伸）。

当拉伸肌肉时，它内部有一个被称为“肌梭”的内部监视器，能够记录肌肉伸长的程度。肌梭存在于肌腹中，可以触发拉伸反射，这使肌肉不随意收缩，否则肌肉会变得越来越长；时间越长，它收缩得越多。这是为了防止肌肉过度紧张。

这有点像派会计师和购物狂一起购物，只是为了安全起见。理论是，如果你想得到进一步拉伸，你应该让你的肌梭适应更长的肌肉，这样它就不会抵消你的拉伸。这是拉伸的神经参与的一个方面（不仅仅是肌肉和筋膜，神经系统也参与其中）。

与肌梭相对应的是高尔基肌腱器，它位于肌肉和肌腱之间。它的功能是控制肌肉收缩的程度，并强制肌肉放松。像肌梭一样，只不过它是从相反的方向起保护作用。这有点像压力锅上的阀门，可以保护肌肉免受伤害。

当筋膜被拉伸时

人们对筋膜在拉伸过程中如何表现所知甚少，因为筋膜没有被广泛地研究。（尽管一些人将韧带归类为筋膜系统的一部分，因为它们由非常相似的结构组成，因此对韧带的研究可以让我们从侧面了解筋膜的性质）。我们确实知道筋膜受拉伸的影响与肌肉不同，因为它具有不同的结构和不同的运动方式。筋膜的主要功能是：在我们的身体中提供稳定结构，为我们的肌肉提供支撑力，并通过弹性反冲提供力量。它可以收缩，但不像肌肉那样，而且它拉伸的方式也不同。

“肌肉是有弹性的，筋膜是可塑的。”这句话描述了这样一个事实，即肌肉可以

被拉伸和拉长，然后弹回原形，但筋膜只能在它变形时缓慢地拉伸，但如果拉伸得太快，它可能会被撕裂，引起疼痛和功能障碍。托马斯·梅尔斯，最重要的筋膜专家之一，讲到证明这一点最好的方法是用一个塑料袋（或如图 1.3 所示的塑料薄膜）缓慢拉开和伸展，而不是快速拉开并撕裂。

拉伸的目的不仅仅是让筋膜“更长”，而是尽可能增加阻力地拉伸。这种方式并非所愿，特别是对于天生柔韧的人或身体的某些部位过于灵活的人，他们更需要稳定性而非改善关节活动度。

因为筋膜是张拉整体结构的组成部分（有关张拉整体结构的信息请参阅第 2 章），它可以向任何方向移动，又自然抵抗任何类型的运动，在整个筋膜系统中分布力，弹回原形（只要在它弹性形变范围内），整个系统也会受到部分变化的影响^[2]。这些惊人的特征意味着当你拉伸某一部位的筋膜时，你会拉伸整个筋膜。这是一种更简单的看法，即将身体看作是一系列独立运动部分的集合，一次只能影响一个部件。

我们的筋膜并不总是分布和组织良好；它有时也会损伤或出现紊乱。筋膜粘连，即筋膜粘在一起的部分，不仅发生在受到严重创伤的人的身体中，例如摩托车事故，而事实上我们大多数人的筋膜都有一些粘连。它们是由异常的身体压力造成的，甚至可能是由姿势和运动习惯不良造成的。一旦身体出现筋膜粘连，它们造成的影响就会扩大并且会产生连锁反应，例



图 1.3 (a) 筋膜被缓慢拉伸



图 1.3 (b) 筋膜被快速拉开而撕裂

如限制身体移动和导致疼痛。抗阻力拉伸筋膜的好处在于它可以“梳理筋膜”。当筋膜被拉伸时，筋膜中的任何杂乱纤维都按照张力方向重新排列^[3]，这样可以修复粘连和瘢痕组织。

据托马斯所说，拉伸筋膜时的阻力可能会影响透明质酸（筋膜中的一种黏性、光滑物质），将长的黏性链分解成短的黏性链，从而增加了组织内的润滑，使筋膜易滑动^[4]。我相信这可能是抗阻力拉伸增加运动的轻松感和优美感，而且提升灵活性的一种方式。

抗阻力拉伸也会对整个身体产生影响，