

## 痠痛拉筋解剖書

你知道拉筋的好處，但是，你的動作做對了嗎？

# 痠痛拉筋 解剖書 The Anatomy of Stretching

**找出疼痛源頭，  
5分鐘舒通關鍵肌群，  
徹底擺脫惱人的痠痛問題**



# 痠痛拉筋解剖書 下载链接1

著者:Brad Walker

出版者:橡實文化

出版时间:2011-7-19

### 装帧:

isbn:9789866362330

你知道拉筋的好處，但是，你的動作做對了嗎？

找出疼痛源頭，5分鐘舒通關鍵肌群，徹底擺脫惱人的痠痛問題

不管是運動傷害的痼疾，辦公久坐的勞損，不良姿勢造成的筋膜疼痛，都能針對你的「痛處」，選擇你需要的拉筋操當成日常保健。

114種拉筋操，最適合現代生活的簡易保健運動。

以基礎解剖學及生理學為基礎，結合拉筋及柔軟度訓練，可視個人狀況選用，運動目標肌群，切實延展腰、臀、背的肌群，讓每個拉筋動作都能發揮最大的復原與強身功效，防止運動傷害找上身，有效預防筋縮可能帶來的毛病。

拉筋要拉什麼？

肌肉放鬆了，關節靈活了，拉筋的好處大家都知道。但筋是什麼？筋就是西醫統稱的肌鍵、韌帶一類的結締組織。肌肉遍布我們全身，是人體最大的器官，我們平日所有的動作都要靠肌肉來協調完成；一旦使用不當或姿勢不正，久而久之就會造成勞損，形成病痛，導致筋肉緊繃、關節活動範圍縮小、工作耐受力減退等情形，並出現程度不等的痠痛或無力麻木感。然而，只要平日能夠做一些簡單的拉筋動作，拉鬆緊繃的筋肉，就能有效預防以上病痛，或緩解緊繃、痠痛的不適症狀，甚至在治療運動傷害方面也大有幫助。

114種簡易伸展操，即使坐著也能運動

本書所設計的十一大類拉筋動作，讓你可以視自己的狀況分類分區運動，效果百分百，省時省力，對於上班族更是實用。不用大場地，不需要上健身房，更不用花錢請人推拿按摩，只要依據本身的身體情況，選擇適合的拉筋動作，平日做些小小的練習並持之以恆，就能大幅改善身體痠痛程度，有效預防筋縮可能帶來的毛病，達到鬆筋保健的目的。本書在內容設計上更具特色，以每個拉筋動作為單元編排，內容包括詳細的拉筋步驟、所伸展到的肌肉群、因此而受惠的運動項目，以及對於運動傷害及勞損骨痼疾都能達到有效的紓解作用。

儘管每個人的身體狀況和柔軟度都不同，但透過這樣的多次練習後，就能找出適合自己的拉筋動作，並發展出良好的柔軟度，疏通全身的經絡氣血。

作者介紹：

布拉德·沃克，澳洲著名的運動教練，運動與保健學權威，在運動、健身界已有二十多年實踐與教學經驗。畢業於新英格蘭大學，並取得徑賽、游泳及鐵人三項賽專業教練的認證執照，先後與多位世界冠軍和運動健將合作，曾與澳洲運動醫學會共同推廣運動傷害與預防的方法，並發表了多篇文章。著作包括《酸痛拉筋解剖書》《運動傷害解剖書》《伸展手冊》等。

【推薦序1】筋肉鬆了，身心活了／中華民國瑜伽協會副理事長 余雪紅

【推薦序2】肌肉伸展——以前方膝痛為例／奇美醫學中心骨科兼運動傷害科主任 吳重達

【推薦序3】脫離年歲魔咒，愈活愈勇健／台北市聯合醫院中興院區醫師 沈邑穎  
如何使用本書

我要選用哪種拉筋伸展操？

前言 第一本結合拉筋與肌肉解剖學的專業圖解書

第一部 寫在練習拉筋伸展操之前

第一章 生理學與柔軟度

第二章 拉筋伸展操的好處

第三章 拉筋伸展操的分類

第四章 拉筋伸展操的安全守則

第五章 做對拉筋伸展操的技巧

第二部 11類114種簡易拉筋伸展操

第六章 頸部和肩部的拉筋操

001 頸部側向拉筋操

002 頸部旋轉拉筋操

003 頸部前彎拉筋操

004 頸部延展拉筋操

005 頸部前伸拉筋操

006 坐姿俯頸拉筋操

007 平臂式的肩膀拉筋操

008 折臂式的肩膀拉筋操

009 抱臂式的肩膀拉筋操

010 交叉雙臂的肩膀拉筋操

011 反向的肩膀拉筋操

第七章 手臂和胸部的拉筋操

012 雙手過頭的胸部拉筋操

013 有同伴幫忙的胸部拉筋操

014 手臂與地面平行的胸部拉筋操

015 折臂式胸部拉筋操

016 雙手放在背後的胸部拉筋操

017 彎腰式胸部拉筋操

018 肱三頭肌拉筋操

019 手插腰的旋轉拉筋操

020 手臂朝上的旋轉拉筋操

021 手臂朝下的旋轉拉筋操

022 跪姿式前臂拉筋操

023 手掌朝外的手腕拉筋操

024 手指下拉的前臂拉筋操

025 手指拉筋操

026 手指朝下的手腕拉筋操

027 手腕旋轉拉筋操

第八章 腹部的拉筋操

028 雙肘撐地的腹部拉筋操

029 抬起上身的腹部拉筋操

030 轉身式腹部拉筋操

031 仰背式腹部拉筋操

第九章 背部和脣部的拉筋操

032 延展上背部的拉筋操

033 仰躺式全身拉筋操

034 手臂上拉的背部拉筋操

035 坐姿式俯身拉筋操

036 坐姿式側向拉筋操

037 抬單膝至胸部的站姿拉筋操

038 抬單膝至胸部的仰躺式拉筋操

039 抬雙膝至胸部的仰躺式拉筋操

040 延伸背部的跪姿拉筋操

041 拱背式跪姿拉筋操

042 轉背式跪姿拉筋操

043 轉背式站姿拉筋操

044 手臂上拉的站姿轉背拉筋操

045 仰躺式跨腿拉筋操

- 046 仰躺式轉膝拉筋操  
047 坐姿抬膝轉身拉筋操  
048 伸手觸踝的跪姿拉筋操  
049 站姿式側邊拉筋操  
050 坐姿式側邊拉筋操  
**第十章 髋部和臀部的拉筋操**  
051 跨腿壓膝的仰躺式拉筋操  
052 趴臥收單腿的髋部拉筋操  
053 站姿收單腿的髋部拉筋操  
054 站姿跨腿的臀部拉筋操  
055 旋轉髋部的坐姿拉筋操  
056 旋轉髋部的站姿拉筋操  
057 延展上身的盤坐拉筋操  
059 坐姿抱膝的臀部拉筋操  
060 坐姿抱腳的臀部拉筋操  
061 跨腿抱膝的仰躺式拉筋操  
062 坐姿跨腿的臀部拉筋操  
063 仰躺跨腿的臀部拉筋操  
**第十一章 股四頭肌的拉筋操**  
064 跪姿式股四頭肌拉筋操  
065 站姿式股四頭肌拉筋操  
066 臥姿式股四頭肌拉筋操  
067 側臥式股四頭肌拉筋操  
068 折腿後仰式股四頭肌拉筋操  
**第十二章 腿後肌的拉筋操**  
069 坐姿手前伸的腿後肌拉筋操  
070 站姿腳趾朝前的腿後肌拉筋操  
071 站姿腳趾朝天的腿後肌拉筋操  
072 站姿抬腿的腿後肌拉筋操  
073 坐姿拉單腳的腿後肌拉筋操  
074 有同伴幫忙的仰躺式腿後肌拉筋操  
075 仰躺式單腿屈膝的腿後肌拉筋操  
076 仰躺式伸直腿的腿後肌拉筋操  
077 跪姿腳趾朝上的腿後肌拉筋操  
078 坐姿跨腳的腿後肌拉筋操  
079 站姿抬腿屈膝的腿後肌拉筋操  
080 坐姿屈膝扳腳趾的腿後肌拉筋操  
081 站姿彎腰的腿後肌拉筋操  
**第十三章 內收肌的拉筋操**  
082 坐姿腳掌相對的內收肌拉筋操  
083 跨馬步的內收肌拉筋操  
084 站姿抬腿的內收肌拉筋操  
085 跪姿跨腿的內收肌拉筋操  
086 蹲姿跨單腿的內收肌拉筋操  
087 坐姿兩腿大張的內收肌拉筋操  
088 站姿兩腿大張的內收肌拉筋操  
**第十四章 外展肌的拉筋操**  
089 站姿推髋的外展肌拉筋操  
090 雙腳交叉站的外展肌拉筋操  
091 站姿跨腿的外展肌拉筋操  
092 側躺垂腿的外展肌拉筋操  
**第十五章 小腿的拉筋操**  
093 站姿抬腳趾的小腿拉筋操  
094 垂腳跟的小腿拉筋操

- 095 垂單側腳跟的小腿拉筋操
  - 096 腳跟踩地的小腿拉筋操
  - 097 推牆腳跟踩地的小腿拉筋操
  - 098 坐姿腳趾朝上的小腿拉筋操
  - 099 站姿抬腳尖的小腿拉筋操
  - 100 起跑式腳跟踩地的小腿拉筋操
  - 101 站姿抬腳尖的跟腱拉筋操
  - 102 垂單側腳跟的跟腱拉筋操
  - 103 站姿腳跟踩地的跟腱拉筋操
  - 104 推牆腳跟踩地的跟腱拉筋操
  - 105 坐姿屈膝拉腳趾的跟腱拉筋操
  - 106 起跑式腳跟踩地的跟腱拉筋操
  - 107 單膝跪地式跟腱拉筋操
  - 108 蹲姿式跟腱拉筋操
- 第十六章 脛部、腳踝及腳部的拉筋操
- 109 一腳在後的脛部拉筋操
  - 110 抬單腳的脛部拉筋操
  - 111 一腳交跨於前的脛部拉筋操
  - 112 跪姿式脛部拉筋操
  - 113 旋轉腳踝的拉筋操
  - 114 蹲踞式腳趾拉筋操
- 解剖學肌群中英名詞對照
- · · · · (收起)

[痠痛拉筋解剖書](#) [下载链接1](#)

标签

健康

运动

健身

拉伸

疼痛

解剖

梦的躯壳

## 评论

工具書，簡單看了邊，到用時再仔細看。最好要有個app能把這些動作錄入進去，並能通過身體痠痛部位及運動項目篩選，那是最好啦！

非常适合健身人士自学！

有专门针对前方膝痛與髂胫束摩擦症候群的动作——046 仰躺式轉膝拉筋操 047 坐姿抬膝轉身拉筋操，每个动作都附有解剖图

最近迷上的足不出户的运动方式

相见恨晚。看了才知道，有几个动作我一直做错了...

香港机场买的，还是很专业

简单实用

这本书 like literally 会让你酸爽 推荐！

工具书，要常翻。

-----  
翻看了一下，就是配了解剖图而已。。。在世界上最厉害的武功广播体操面前简直不值一哂。

-----  
动作讲解详细，有些动作我一直做错了````动作诀窍十分实用

-----  
喊了一周浑身疼。一早来桌子上多了本书。

-----  
拉伸在运动中是相当重要的一环，在台湾的网站看到此书后找来看了看，里面对各部位拉伸叙述的比较详尽，值得一看。

-----  
看过电子版，准备买一本纸质书，长期使用

-----  
拉筋必备书籍

-----  
真管用

-----  
[痠痛拉筋解剖書 下载链接1](#)

## 书评

你了解你的身体吗？

206块骨骼由650条肌肉和一百多个关节控制，光骨骼肌就有215对。骨骼肌里有大量的血管和神经，他们负责控制肌肉收缩，进而决定我们人体的运动。  
但同样是人体，每个人的运动天赋和能力是完全不同的。运动员经过科学训练以后会和普通人拉开很大的差距。很多...

相当惊喜的一本书，实用性非常高，配图讲解到位，全彩印刷相当精致，已摆上书桌变成常用书籍之一。

这本书我觉得适合两类人。一，最普通的运动爱好者或者对自身能健康有更高要求的人。二，想在健身或者运动行业走进金字塔顶端的人。

我先说说为什么适合第二类人，...

这几年年纪大的人热心于养生，年轻点的热衷于健身，这些人群较之以往明显多了很多。也许是我自己转行开始做养生方面，注意力也在这里。平时接触的人上至七十多岁，下至二十出头，几乎没有有人说自己的身体没有一点毛病的，年纪大的人变天的时候关节或受过伤的地方会隐隐...

与同事闲聊说我在翻一本拉筋的书感觉有点意思。

她直接来了句，干嘛不看视频，多方便。顿时哑然。

曾有段时间心血来潮想学瑜伽，开始是从网上找了视频，效果不那么美妙，连基本动作都不到位，后来和同事报了瑜伽班，虽然也是三天打鱼两天晒网的样子，但因为有老师指点迷津...

在美国大片的洗脑下，我们“恍然大悟”，原来施瓦辛格、范迪塞尔、巨石强森，这样的硬汉才算真男人，他们有着小山一样的肱二头肌，完美的倒三角，巧克力般的腹肌……既然已经在面部上不如歪果仁轮廓分明，那我们只好在身材上下功夫，这年头，你不去健身房练练器材，没有马甲线...

今年有很多震撼自己的新发现，之前我都没注意到有这么多问题，但身体首先发出不能忽视的信号，比如有时头颈会很酸痛，往后仰时得很小心；腿部肌肉没有力量，走路久了膝盖内侧就会感到酸；平时含胸走路；有时候会觉得腰酸，这些表现都让我开始重审自己的生活习惯，确实发现很多...

看到之前那位朋友写了“颈椎失稳患者的自我救赎”，既然有脖子了，我就写写腰吧。作为一个患有腰椎间盘突出的人，我不太想说书里的哪个动作怎么怎么样，多么多么好。我就想单纯谈谈我做为一个椎间盘突出患者的感受。

我记得我是在14年的8月6日查出腰突的，去检查是因为我在健身...

人生中第一本工具书，看完以后觉得特别实用。  
首先书到手的时候特别沉，每一页纸张质量都特别好摸上去很光滑，一本书摸他的纸张就能摸出这本是好与坏。最重要的一点！！！是全彩的，是全彩的，是全彩的！重要的话说三遍！！对于我这种懒人来说看起来很舒服，要知道我可是黑白漫画...

这本书主要是各个部位和肌肉相应拉伸动作的工具书。但是前面的导论部分还是介绍一些常识。需要了解如下：拉伸的好处？拉伸的分类？静态拉伸分类？动态拉伸分类？拉伸与运动顺序？拉伸的一些注意点？  
后续就是要日常做一些体测，发现身体的僵硬的肌肉（最终会追溯到你的日...）

亲，你是不是和我一样，整天上班对着电脑，脖颈肌肉僵硬？平时上班就是每天坐在那里，朝九晚六，坐的时间长了，就觉得腰酸背痛腿涨？下班到家之后，经常觉得筋疲力尽，再想看个书，发展个业余爱好，都觉得体力不支了？  
亲，你和我一样，该运动了！！！其实咱们心里都明白，...

颈椎失稳患者的自我救赎——评《酸痛拉筋解剖书》文/于杪杪  
翻开这本书的原因是我最近总感觉自己的脖子很酸痛。

年初，分公司组织体检。我在报告结果上发现了一个自己以前从来没有听过的病症：颈椎生理曲度变直。半年后，公司总部又组织体检。本着...

我一直觉得自己身体素质特别好，动不动就跟别人讲，我十六岁的时候可是每天都跑十公里呢，而且还是上山下山的坡路！

我从不怀疑自己能跑能跳，每次看到电视节目里那些闯关节目，都嗤之以鼻，觉得要我上阵，那些选手统统会被我秒杀。大家都知道的，转折要来了……就在去年的时...

关系好的同事有时候会开玩笑问我是不是有多动症；还有一次我在前面走，被一个认识的人叫住，他说一开始没认出你来，你一蹦跶就认出你来了……

先解释一下，我真的不是多动症。我只是有的时候走着走着，或者坐了好久之后，活动一下筋骨，专业一点说的话，就是书里的“伸展拉筋”...

[痠痛拉筋解剖書 下载链接1](#)