

暖身



伸展运动



益处:

伸展运动提高运动能力和体能，在对抗因衰老而丧失运动能力是至关重要的。

拉伸应在舒适范围内进行，如有不适就应停止。伸展运动应使您感觉到肌肉轻微绷紧，但没有不适。

在本节中，我们向您介绍伸展关键肌肉群的运动。



次量:

- ▣ 每项运动做一至三次
- ▣ 每段伸展维持15至60秒



注意:

- 慢慢平稳地伸展，不要弹起来或猛拉。
- 像往常一样呼吸，不要屏住呼吸。
- 控制每一个动作和呼吸。

伸展
暖身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

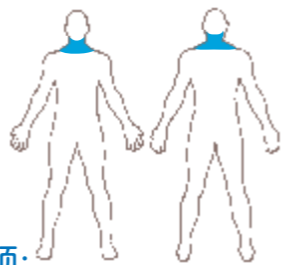
第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

主要活动
肌肉部位
颈部



1) 颈部上下伸展



初步姿势:

- ▶ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▶ 抬起头，维持15秒
- ▶ 头往下侧，下巴向下倾，维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



1



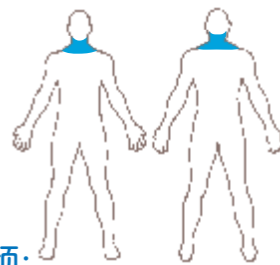
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
颈部



2) 头右左转



初步姿势:

- ▶ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▶ 转头，维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 头转另一边，维持15秒



1



2



3

开始

3) 颈部对角伸展



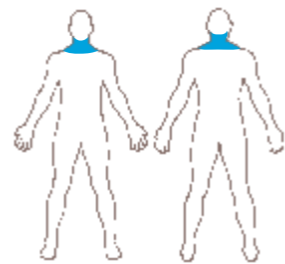
初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▷ 头转向右上方，维持15秒
- ▷ 头转向左下方，维持15秒



主要活动
肌肉部位
颈部

- ▷ 头转向左上方，维持15秒
- ▷ 头转向右下方，维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



开始

1

2

3

4

5

4) 耸耸肩



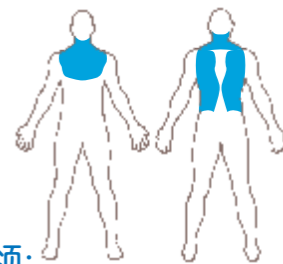
初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方
- ▷ 肩膀放轻松



动作要领:

- ▷ 朝着耳朵抬起双肩，维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
颈部
肩膀
上背部



开始

1

2

5) 上背部和胸部伸展



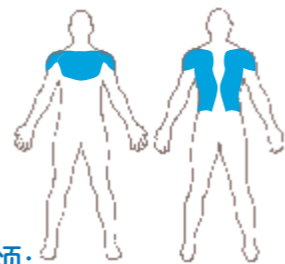
初步姿势:

- ▷ 坐直, 直视前方
- ▷ 双手放在双肩, 手肘朝外

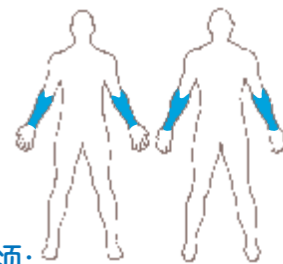


动作要领:

- ▷ 手肘在胸前相碰, 维持15秒
- ▷ 手肘再朝外移, 将肩胛骨向后推挤, 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
肩膀
胸部
上背部



主要活动
肌肉部位
手腕
前臂

6) 手臂伸展和手腕旋转



初步姿势:

- ▷ 坐直, 直视前方
- ▷ 把双臂向前伸直, 与肩膀齐高
- ▷ 握紧拳头



动作要领:

- ▷ 手腕转小圈圈, 持续15秒
- ▷ 往反方向重复动作



1



2



3

开始



1



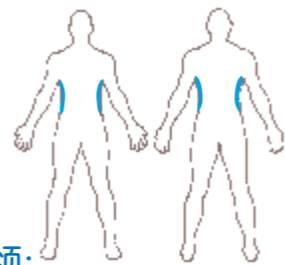
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
身体两侧



7) 侧面伸展



初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方
- ▷ 双手向上平伸，双手位于头上方



动作要领:

- ▷ 身体向右边弯，感觉左边有轻微拉扯
- ▷ 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势
- ▷ 换左边重复动作



1



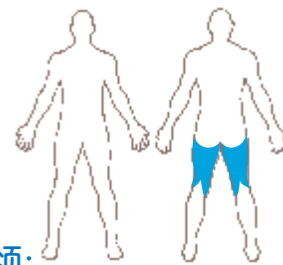
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
大腿后侧



8) 大腿后部伸展



初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▷ 膝盖拉向胸部，双手抱住
- ▷ 膝盖尽量贴近胸部，维持15秒
- ▷ 回归初步姿势
- ▷ 换另一膝盖重复动作



1



2



3

开始

9) 大腿前部伸展



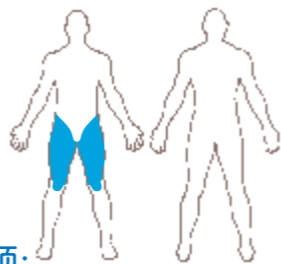
初步姿势:

- ▶ 站直, 扶住一个支撑物



动作要领:

- ▶ 手从后面紧握脚踝, 膝盖并拢
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿前侧

10) 小腿伸展



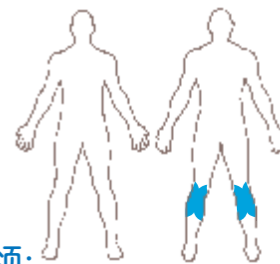
初步姿势:

- ▶ 站直, 扶住一个支撑物
- ▶ 右脚往后伸直, 脚跟紧贴在地



动作要领:

- ▶ 身体向前倾, 前腿略弯, 右脚保持直伸
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
小腿后部

32



开始

1

2

3

4

33



开始

1

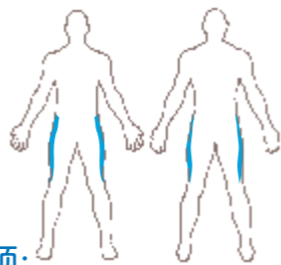
2

3

4

伸展运动

主要活动
肌肉部位
大腿外侧



11) 坐式大腿外侧伸展



初步姿势:

- ▶ 坐直，脚踝放在腿上，靠近膝盖



动作要领:

- ▶ 背部挺直，身体慢慢倾向前，直到右臀肌、臀部和大腿外侧感到轻微的拉扯
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



开始

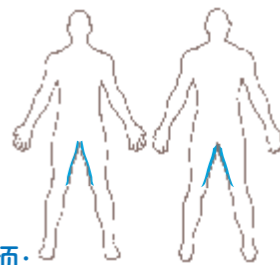
1

2

3

4

主要活动
肌肉部位
大腿内侧



12) 坐式大腿内侧伸展



初步姿势:

- ▶ 坐直，双膝弯曲，两脚底合十



动作要领:

- ▶ 双肘放在双脚上，轻轻按下
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



开始

1

2