




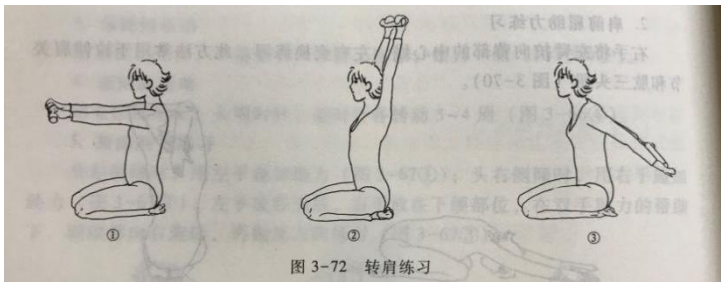


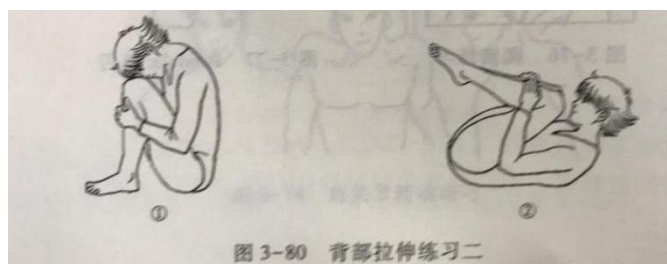
附件 22：常用的拉伸练习



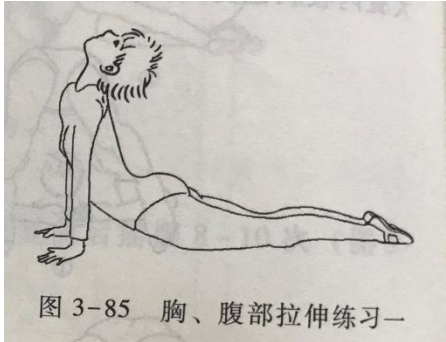
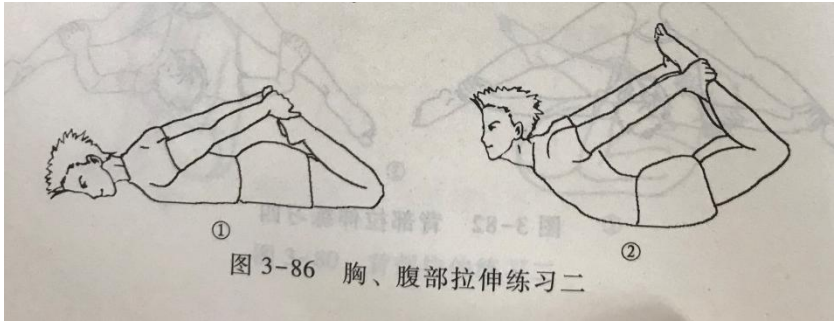
<p>颈部拉伸练习</p>	<p>颈屈伸、颈左右旋转运动、颈侧倾运动、颈回旋运动、颈部助力练习</p>  
<p>肩、上臂部拉伸练习</p>	<p>肩前屈练习，肩前屈助力练习，肩后伸练习，转肩练习，肩内旋、外旋练习，肩关节转动练习，肩背部拉伸练习，爬墙练习，Pendular 练习</p>  <p>图 3-69 肩前屈练习</p>  <p>图 3-70 肩前屈助力练习</p>  <p>图 3-71 肩后伸练习</p>  <p>图 3-72 转肩练习</p>



背部拉伸练习

背部拉伸练习一、背部拉伸练习二、背部拉伸练习三、背部拉伸练习四、背部拉伸练习五



	<div data-bbox="507 203 965 472"><p>图 3-82 背部拉伸练习四</p></div> <div data-bbox="507 488 874 810"><p>图 3-83 背部拉伸练习五</p></div>
胸、腹部拉伸练习	<div data-bbox="507 828 1369 929"><p>胸、腹部拉伸练习一，胸、腹部拉伸练习二，胸、腹部拉伸练习三</p></div> <div data-bbox="507 956 954 1296"><p>图 3-85 胸、腹部拉伸练习一</p></div> <div data-bbox="507 1319 1343 1639"><p>图 3-86 胸、腹部拉伸练习二</p></div>


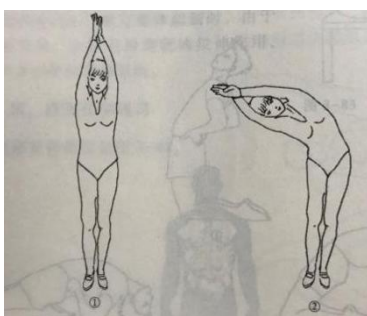


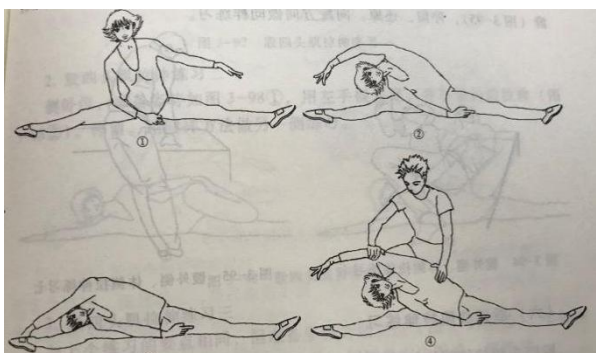
	 <p>图 3-87 胸、腹部拉伸练习三</p>
<p>髋外侧、体侧拉伸练习</p>	<p>髋外侧、体侧拉伸练习一，髋外侧、体侧拉伸练习二，髋外侧、体侧拉伸练习三，髋外侧、体侧拉伸练习四，髋外侧、体侧拉伸练习五，髋外侧、体侧拉伸练习六，髋外侧、体侧拉伸练习七</p> <div data-bbox="507 913 874 1256">  <p>图 3-89 髋外侧、体侧拉伸练习一</p> </div> <div data-bbox="874 913 1197 1256">  <p>图 3-90 髋外侧、体侧拉伸练习二</p> </div> <div data-bbox="507 1279 1007 1509">  <p>图 3-91 髋外侧、体侧拉伸练习三</p> </div> <div data-bbox="507 1532 1104 1921">  <p>图 3-92 髋外侧、体侧拉伸练习四</p> </div>



图 3-93 髋外侧、体侧拉伸练习五



图 3-94 髋外侧、体侧拉伸练习六



图 3-95 髋外侧、体侧拉伸练习七

股四头肌拉伸练习

股四头肌拉伸练习一，股四头肌拉伸练习二，股四头肌拉伸练习三，股四头肌拉伸练习四，股四头肌拉伸练习五，股四头肌拉伸练习六，股四头肌拉伸练习七



图 3-97 股四头肌拉伸练习一

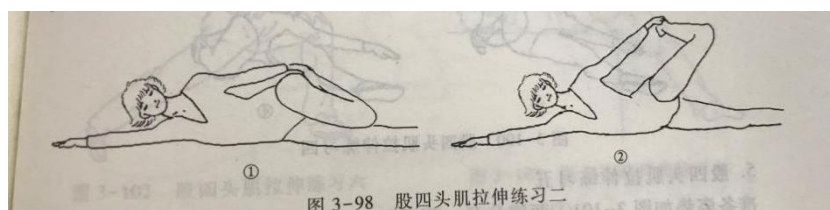


图 3-98 股四头肌拉伸练习二



图 3-99 股四头肌拉伸练习三



腓绳肌拉伸练习

腓绳肌拉伸练习一，腓绳肌拉伸练习二，腓绳肌拉伸练习三，
腓绳肌拉伸练习四，腓绳肌拉伸练习五，腓绳肌拉伸练习六，
腓绳肌拉伸练习七，腓绳肌拉伸练习八，腓绳肌拉伸练习九，
腓绳肌拉伸练习十，腓绳肌拉伸练习十一



图 3-105 腓绳肌拉伸练习一



图 3-106 腓绳肌拉伸练习二

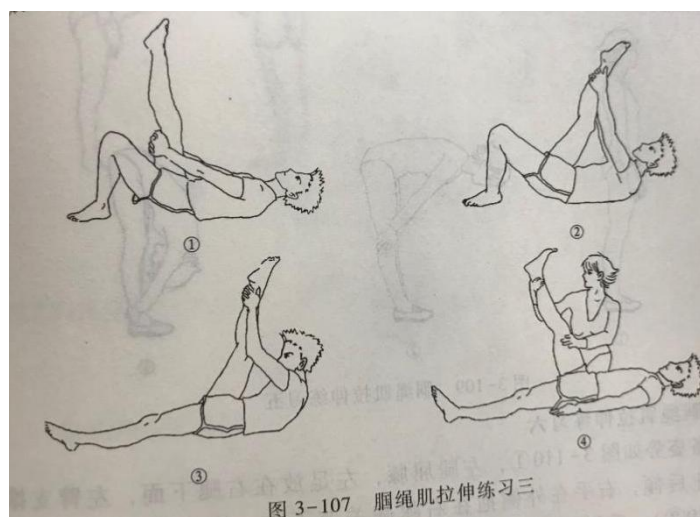


图 3-107 腓绳肌拉伸练习三

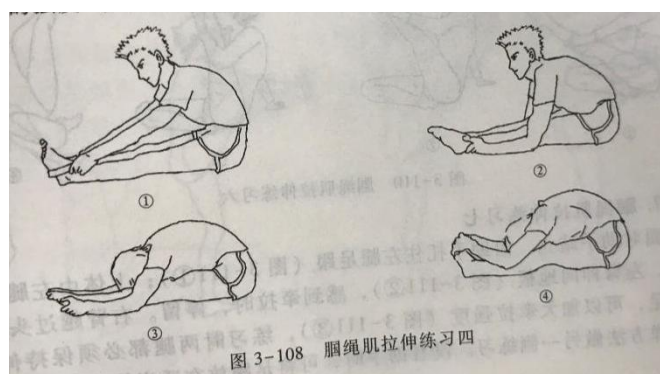
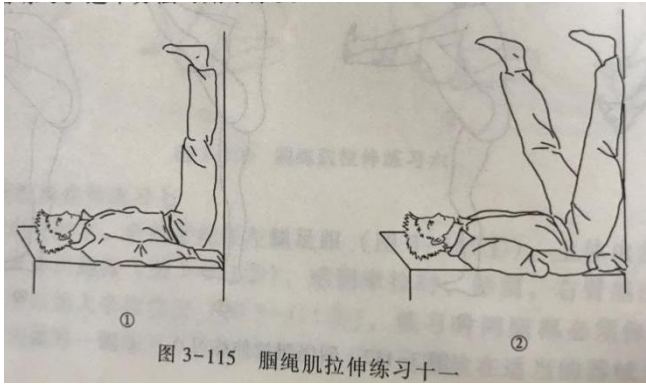

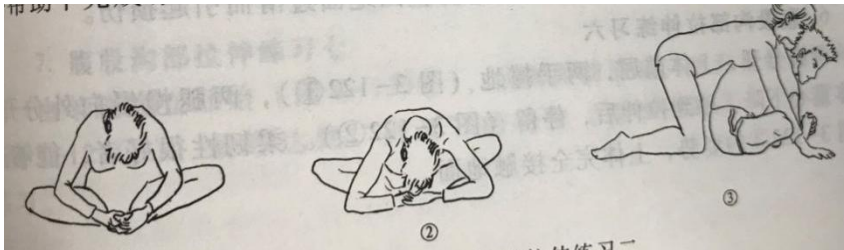
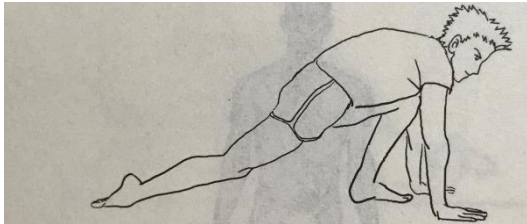

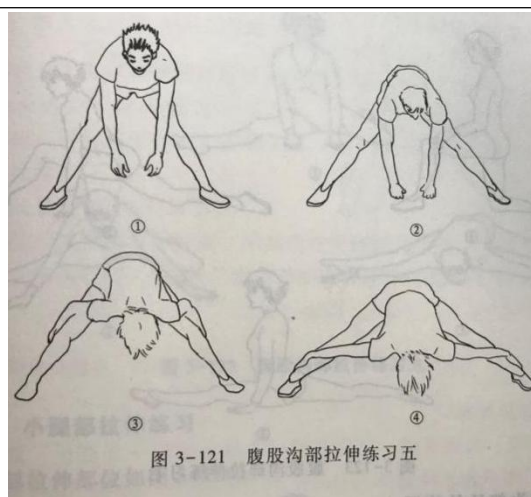


图 3-108 腓绳肌拉伸练习四



	 <p>图 3-115 腓绳肌拉伸练习十一</p>
<p>腹股沟部拉伸练习</p>	<p>腹股沟部拉伸练习一，腹股沟部拉伸练习二，腹股沟部拉伸练习三，腹股沟部拉伸练习四，腹股沟部拉伸练习五，腹股沟部拉伸练习六，腹股沟部拉伸练习七，腹股沟部拉伸练习八，腹股沟部拉伸练习九</p> <div data-bbox="507 864 1182 1099">  <p>图 3-117 腹股沟部拉伸练习一</p> </div> <div data-bbox="507 1106 1353 1395">  <p>图 3-118 腹股沟部拉伸练习二</p> </div> <div data-bbox="507 1402 1035 1684">  <p>图 3-119 腹股沟部拉伸练习三</p> </div> <div data-bbox="507 1691 1123 2022">  <p>图 3-120 腹股沟部拉伸练习四</p> </div>




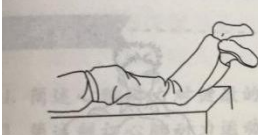






小腿部拉伸练习

小腿部拉伸练习一，小腿部拉伸练习二，小腿部拉伸练习三，
小腿部拉伸练习四



	<div></div> <div>图 3-129 小腿拉伸练习三</div> <div>图 3-130 小腿拉伸练习四</div>
加大膝关节 ROM 的练习	<div>加大膝关节 ROM 的练习一，加大膝关节 ROM 的练习二，加大膝关节 ROM 的练习三</div> <div></div> <div>图 3-131 加大膝关节 ROM 练习一</div> <div>图 3-132 加大膝关节 ROM 练习二</div> <div></div> <div>①</div> <div>②</div> <div>图 3-133 加大膝关节 ROM 练习三</div>