

# 柔韧性练习

图片由thacc提供，谢谢。👏

## 1、流线型伸展牵拉

这是常见的一种伸展肩、背和上肢的牵拉方法，可帮助运动员在游进中形成良好的流线型姿势。方法是两手重叠，两臂紧夹耳朵，收腹紧臀，脚尖踮起，形成一个“火箭”的形状。每次伸展20秒左右，至少做2组。还可以配合身体向两侧倾斜，伸展体侧的肌肉。也可双人牵拉，一人在身后向前推背部，向后拉腕部，增大牵拉的力度。



## 2、胸前拉肘

用来牵拉上背部、肩部和上臂。将一臂平放胸前，用另一手向后牵拉其肘部，应感觉到上背部、肩部（三角肌）和上臂（肱三头肌）被拉长。



### 3、用来牵拉肱三头肌

将一臂上举在头后侧，用另一手向下拉其肘部。手臂有两种位置，一种是前臂和手向下，使上臂和前臂形成一个锐角；另一种是前臂和手指向一侧，上臂和前臂形成一个直角。



## 4、俯背压肩

用来伸展肩部和背部的肌肉。双手扶墙或肋木，也可两人搭肩，向下压肩背部。动作缓慢，逐渐加力，压8~10次后，固定在一个位置几秒钟。



## 5、反臂压肩

用来牵拉肩关节。可用手扶墙或反握肋木，身体向下坠，将肩关节伸展。如果肩灵活性差，开始时两手可分开宽一些，逐渐收窄。



## 6、单臂扶墙牵拉

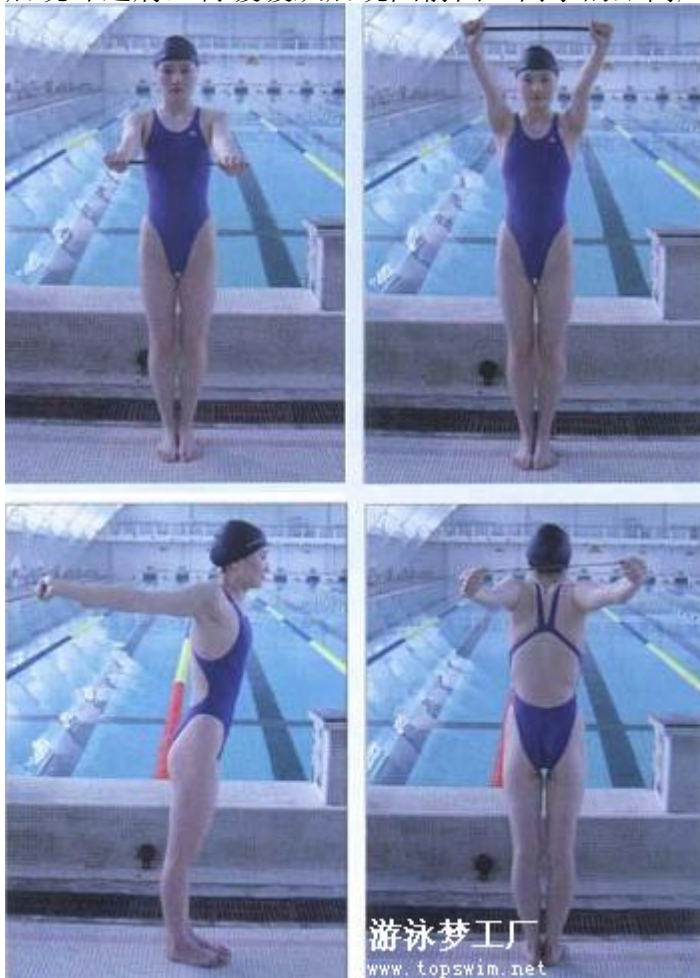
用来牵拉胸大肌、三角肌和肱二头肌，手分别放在后上、后和后下方，身体向墙壁方向压。手的位置不同，牵拉的肌肉也不相同。





## 7、绳过肩

用来牵拉肩关节。用两手抓一根绳子或一条毛巾，开始时两手的距离可以宽一些，两臂向后绕环过肩，再缓缓从后绕回前面。两手的距离应逐渐减小。每次练习10次。



## 8、用来牵拉腿后部和肩部的肌肉。

两腿并拢伸直，屈体用手碰地，将腿后部肌肉群拉长。然后两脚分开同肩宽，两手从体后交叉，反臂绕环到头前。手距离地面的距离越近越好。



## 9、用来牵拉体侧的肌肉。

两人并排站立，靠近的两手相握，另外两手从头手相握，身体向两侧牵拉，可伸展肩关节和躯干的一侧肌肉；双手在胸前相握向两侧牵拉，可锻炼肩关节、三角肌和体侧肌肉。



## 10、双人被动牵拉肩关节和胸大肌

用来伸展肩关节。被牵拉者在前双手交叉放在脑后，牵拉者在其身后扶住双肘向上牵拉。



## 11、双人被动牵拉肩关节和三角肌

用来牵拉肩关节和三角肌。被牵拉者站在前面，用身体前部贴墙，牵拉者在其身后握其双手，将左臂向右拉，右臂向左拉。



## 12双人被动牵拉肱三头肌、斜方肌

被牵拉者两臂在体后屈，两手背接触，牵拉者用手向内向下推动其双肘。





### 13，压踝练习（绷脚）

提高自由泳、仰泳和蝶泳打腿所需要的踝关节的灵活性。单人可采取跪姿，脚掌向下，臀部跪坐在脚下，静止一会，然后将膝关节抬高，手侧撑，身体略后仰。



也可采用双人练习，俯卧屈膝，由同伴向下压踝关节。



### 14外翻压踝练习，提高蛙泳所需要的踝关节外翻的灵活性。

两脚外翻，跪坐在垫子上，臀部离垫子越近越好。也可俯卧双人练习，由同伴帮助踝关节外翻。这种练习损伤膝关节，不提倡。





## 15垫上压腿

在垫上采用各种不同姿势压腿，提高腿部肌肉和关节的灵活性。



## 16牵拉躯干前部

在垫上采用图中所示各种方法牵拉躯干前部的肌肉



## 17牵拉躯干后部（腰背部）

在垫上采用图中所示各种方法牵拉躯干后部的肌肉。



[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014