

## 6 个跑后拉伸动作

文/Christine Luff

跑完步后拉伸可以提高身体灵活性，还可能预防受伤。以下就是 6 个很实用的拉伸动作：

**1.小腿拉伸。**跑步时小腿承受的压力很大，所以跑完后小腿肌肉很需要拉伸放松。



做法：两臂分开，按在墙上。两腿分开，一个在前一个在后；前腿弯曲，后腿伸直，两脚均伸直向前；后脚跟放在地上；感觉到小腿肌肉有拉伸感，保持 15-30 秒；换腿。

**2.韧带拉伸。**绳肌，即腿后肌肉，在大腿后方，自骨盆延伸至小腿，很容易受伤，所以拉伸腿后肌肉也相当重要。



做法：两腿交叉，两脚紧挨；弯腰，膝盖伸直；试着用手摸脚或身体贴向双腿；保持 15-30 秒钟；换腿。

**3.臀部屈肌拉伸。**在跑步过程中，抬腿的力量一部分来自于臀部屈肌的力量，因此跑后这一部分肌肉也需要很好的拉伸。



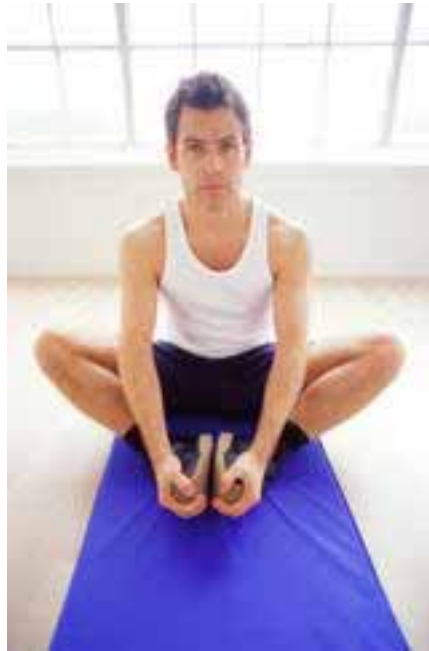
做法：两腿分开，一前一后；双脚指向前，身体保持直立；用手按压大腿，同时臀部向前运动，直至到臀前部和后腿大腿上方感觉到拉伸感；保持 15-30 秒；换腿。

#### **4.四头肌（大腿前方肌肉）。**



做法：直立，抬起左脚置于身后，用左手抓住左脚；膝盖尽量并拢；用左手慢慢将左脚拉向臀部，直至四头肌有拉伸感；保持 15-30 秒；换腿。

**5.拉伸大腿内部和腹股沟处，又叫“蝴蝶式拉伸”。**



做法：坐下，屈膝，两脚底相对置于身体前方；尽可能把脚靠近腹股沟处，脚尽量靠近地面。保持 15-30 秒钟。

如果能轻松做到这个动作，试着尽量把身体向前倾（要小心不要做过头了），同样保持 15-30 秒钟。

**6.三头肌（上臂外侧肌肉）。跑步时，上体也在运动，所以拉伸胳膊也是有必要的。**



做法：将左臂向身体右侧伸展；用右手按压左臂肘关节使之尽可能贴近右肩；保持 15-30 秒钟；换胳膊。