

# 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

## 1) 颈部上下伸展



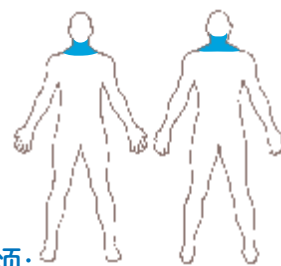
初步姿势:

- ▶ 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



主要活动  
肌肉部位  
颈部



1



2



3

开始

## 2) 头右左转



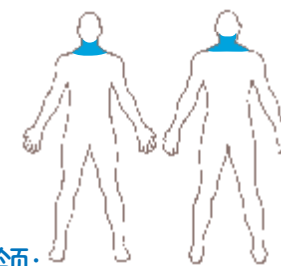
初步姿势:

- ▶ 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



主要活动  
肌肉部位  
颈部



1



2



3

开始

### 3) 颈部对角伸展



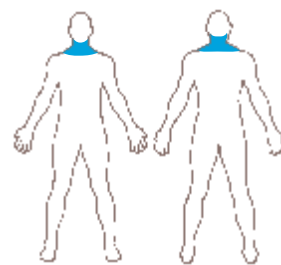
#### 初步姿势:

- ▶ 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



1



2



3



4



5

开始

### 4) 耸耸肩



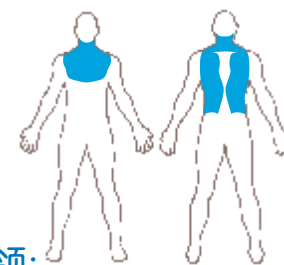
#### 初步姿势:

- ▶ 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



1



2

开始

## 5) 上背部和胸部伸展



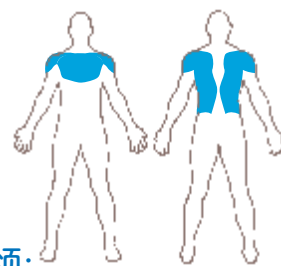
### 初步姿势:

- ▶ 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



1



2



3

开始

## 6) 手臂伸展和手腕旋转



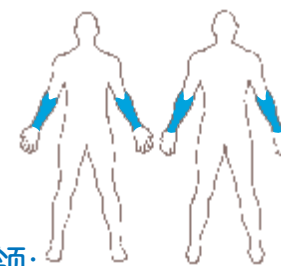
### 初步姿势:

- ▶ 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



主要活动  
肌肉部位  
手腕  
前臂



1



2



3

开始

## 7) 侧面伸展



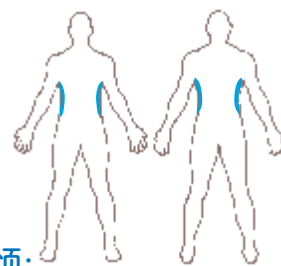
### 初步姿势:

- 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



主要活动  
肌肉部位  
身体两侧



1



2



3

开始

## 8) 大腿后部伸展



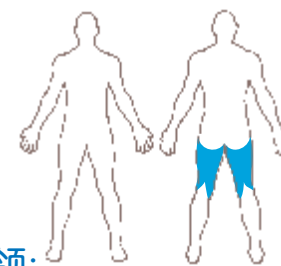
### 初步姿势:

- 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



主要活动  
肌肉部位  
大腿后侧



1



2



3

开始

## 9) 大腿前部伸展



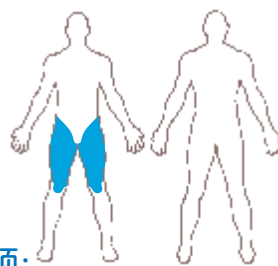
### 初步姿势:

- 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



1



2



3



4

开始

## 10) 小腿伸展



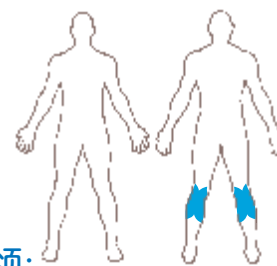
### 初步姿势:

- 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



1



2



3



4

开始



## 11) 坐式大腿外侧伸展



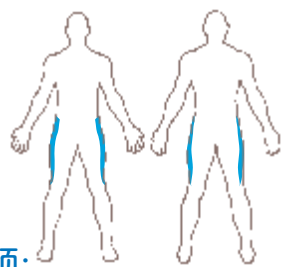
### 初步姿势:

- ▶ 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



主要活动  
肌肉部位  
大腿外侧



1



2



3



4

开始

## 12) 坐式大腿内侧伸展



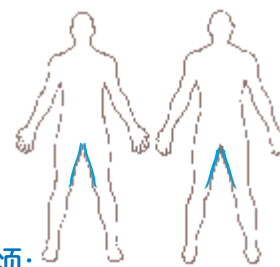
### 初步姿势:

- ▶ 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



主要活动  
肌肉部位  
大腿内侧



1



2

开始