

新版作者序

二十一世紀的伸展

《伸展聖經》是最受歡迎的健身書籍之一，至今在全世界已銷售三百五十萬本，翻譯為二十三種語言。

在這本紀念出版三十週年的《新伸展聖經》裡，有以下的修訂：

- 針對上班族和電腦族的需求，增加了八種新的伸展技巧。
- 提供辦公室人因工程秘訣，預防重複性動作所帶來的傷害。
- 具體描述四種不同類型的伸展，包括專業運動員使用的動態伸展。
- 圖片變成雙色印刷。

伸展是非常簡單、溫和的運動，無論何時、何地，每個人都能做。

《新伸展聖經》的內容如下：

- 一百五十種伸展操，每種都附有簡單的動作說明。
- 每種伸展操都有一至兩頁的插圖，這些伸展操包括：
 - * 十七種日常活動的伸展
 - * 八種電腦族及上班族的伸展
 - * 三十七種專項運動的伸展
- 附上這一百五十種伸展操的圖片索引，方便醫師（或醫學專業人員）和從事物理治療等的身體工作者在指導動作時使用。
- 保健工具
- 背部保健
- 本體神經肌肉促進術（PNF）伸展

你可以把最常用的那項伸展單獨印出來，不管是放抽屜、貼牆上或是運動時擺在地板上，簡單的一張紙，就能讓你順利進行伸展，即時滿足你的需要。

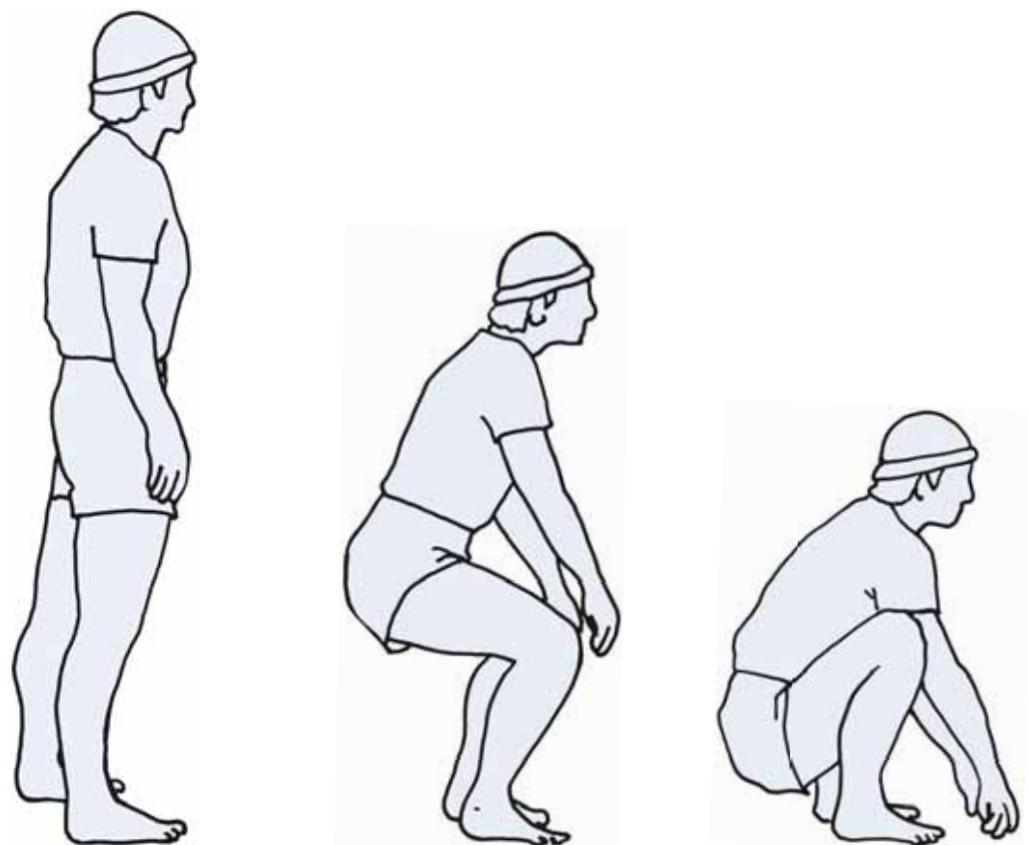
如果你是以正確的方式進行伸展（不晃動、不過度），一定會覺得很舒服。就是這麼簡單。

——包柏及珍恩·安德森

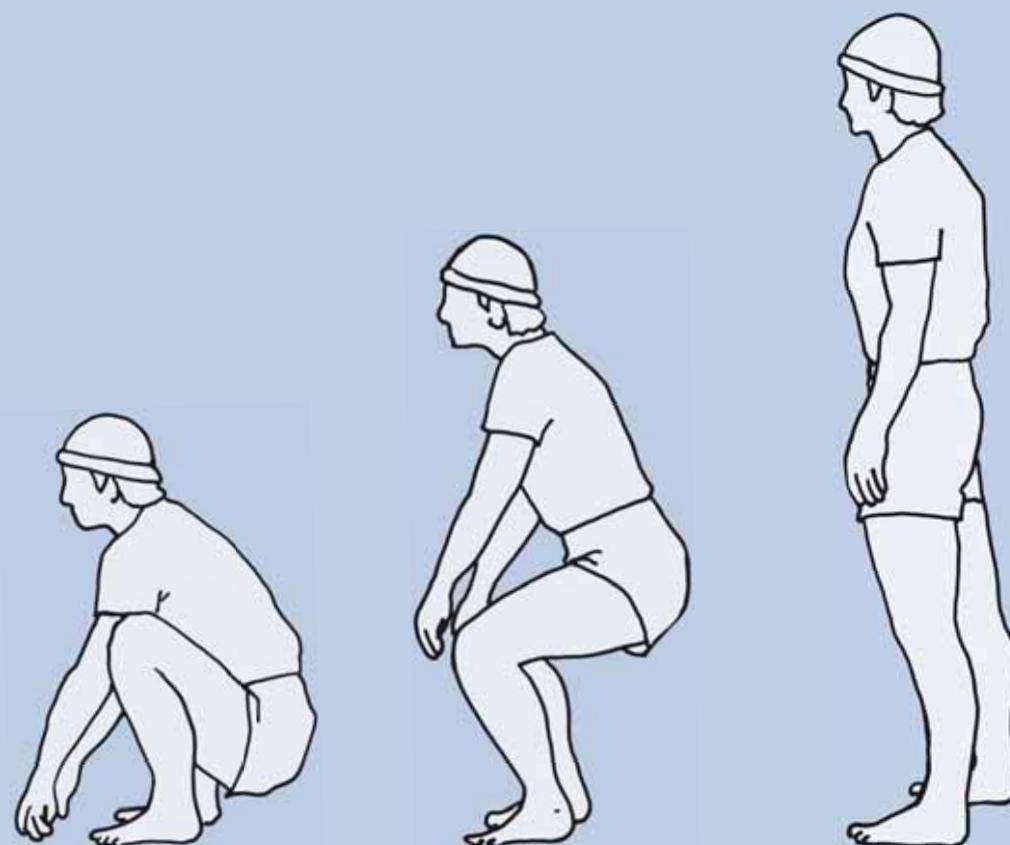
開始吧！

1

第一部是伸展運動的簡介，第14~15頁「怎麼做伸展」是必讀的內容，打好基礎，對全書內容的理解會有幫助。如果你是新手，17~23頁的「開始做伸展」可以帶著你做一系列的簡單伸展動作。



- 010 前言
- 012 誰該做伸展？
- 012 什麼時候可以做伸展？
- 013 為什麼要伸展？
- 014 怎麼做伸展？
- 016 熱身運動及緩和運動
- 017 開始做伸展



前言

在現今社會，大多數人都知道運動的好處。放眼望去，大家不是出去跑步、騎車、溜冰，就是去打網球或游泳。這樣做到底是為了什麼？為什麼突然之間大家都對運動有這麼濃厚的興趣呢？

近來有許多研究指出，愛活動的人生命品質較佳。比起不愛活動的人，他們顯得更有活力，抵抗力強，體格也較好。除此之外，愛活動的人比較有自信、也比較開朗，即使年紀大了還是能精神奕奕地朝自己的目標而努力。醫學研究則顯示，健康欠佳很大一部分原因就是缺乏體能活動。現代人因為意識到這個問題，再加上對健康比之前的人有概念，所以逐漸改變自己的生活方式。這股運動熱不僅僅是一時的潮流，而是大家的共同體認，知道只有多活動才是遠離靜態生活帶來的疾病的唯一方法。所以這不是一個月或一年的工作，而是一輩子的事。

我們的祖先不會碰到靜態生活帶來的健康問題，因為他們必須非常努力才能生存：他們每天從事的是伐木、掘土、耕田、種樹、打獵等耗費體力的工作，還加上其他的日常活動，因此可以保持強健的體魄。但工業革命之後，機器取代了人力，不需事事自己動手的結果，使得現代人不再強健有力，也逐漸失去了活動的本能。尤其電腦普及之後，現代人更是十足過著「坐式生活」。缺乏體力支出使我們的身體積存了過多的壓力；身上的肌肉也因為不再是宣洩壓力的管道，顯得無力又緊張。我們失去了與自己身體的連結，同時也賠上了生命的活力。

不過時代不同了！現在我們都知道，健康掌控在自己手裡，可以靠自己來免除疾病的威脅。我們不再只是坐著不動，而是積極的去活動，這也才發現健康有活力的生命多麼美好，更棒的是，人生的每個階段都能這麼健康、這麼豐富！

身體的復原能力十分驚人。舉例來說，外科醫師切開病人的身體，移除病灶或進行治療之後，進行縫合。這時身體馬上就收回了掌控權，開始自我療癒，替醫師完成剩餘的工作。不論是不是剛經歷驚心動魄的手術，或只是因為運動不夠、營養不良而健康欠佳，你我其實都擁有這股驚人的恢復力。

伸展跟這些到底有什麼關係呢？答案是：伸展是靜態生活和動態生活間的橋樑，讓我們的身體柔軟，為接下來的運動做好準備；同時伸展也讓我們的生活從充滿緊張



壓力順利轉換為充滿健康活力。如果你常跑步、騎車或打網球等，伸展尤其顯得重要，因為這些激烈的運動會讓肌肉緊張、僵硬。透過運動前後的伸展，可以讓你變得比較柔軟，也能預防一些常見的傷害，如常跑步的人膝蓋容易受傷，愛打網球的人則是肩膀或手肘容易出問題。

隨著運動人口的增加，對正確資訊的需求顯得更加急切。伸展固然簡單，但如果做得不正確，卻可能比不做傷害更大，因此，瞭解正確的動作該怎麼做，其實是很重要的事。

過去三十年來，我曾和許多業餘及職業選手共事，也在不同的運動診療中心服務。我會告訴選手，伸展是一項簡單、對身體無害的準備運動，可以迅速讓他們進入訓練狀況。選手們也覺得並不困難，同時更樂在其中，因為規律、正確的伸展，不僅能避免受傷，更有助於他們將能力發揮到極致。

伸展不是為了探測自己可以拉到什麼程度，而是應該根據每個人不同的肌理結構、柔軟度和緊張程度來加以調整，以達到放鬆肌肉、動作靈活的目的。若只是一味想達到極限，很可能會伸展過度而受傷。

說到這點，我們應該跟動物學習。觀察一下貓咪，牠們天生就知道該怎麼伸展。貓咪的動作絕對恰到好處，不會過頭，牠們在伸展時會維持一段時間，很自然的調整自己的肌肉來應付之後的動作所需。

做伸展時不該有壓力。伸展本身是很和平、很放鬆，不帶任何競爭意味的。伸展時那種細膩、使人充滿活力的感覺，讓我們和自己的肌肉合而為一。動作隨時可以依照個人的需求而調整，沒有什麼非遵從不可的金科玉律，伸展給了我們展現自我的自由與快樂。

只要方法對，每個人都能有完美的體態，這並不是運動員的專利。不過，記得一定要循序漸進，尤其剛開始的時候動作務必放慢些，給自己的身心一點時間去習慣體能活動帶來的緊張感。從最簡單的開始，一定要持之以恆，因為完美的體態絕不是一蹴可幾的。

透過規律的伸展和運動，你就會開始享受「動」的感覺。要記得，每個人都是獨特的個體，有自己喜歡的步調，大家的爆發力、耐力、柔軟度和個性也都不一樣，透過瞭解自己的身體狀況和需求，你就能激發自己的潛能，再慢慢打下一輩子的健康基礎。



誰該做伸展？

不論年齡和柔軟度，每個人都能做伸展。你的身體不需處於顛峰狀態，也不需要有什麼運動專長，不管你是整天坐在辦公桌前的上班族，或是工人、家庭主婦、工廠裝配員、卡車司機，或是你本來就有規律運動的習慣，都適用這套伸展方法。這套方式很溫和、很容易，同時也能配合個人的肌肉緊張度和柔軟度來做調整。所以囉，只要你健康情況良好，沒有特別的身體障礙，就能享受安全的伸展活動。

注意：假如你最近有一些身體障礙或剛接受過手術（尤其是關節和肌肉），或是已經好一段時間沒活動了，在開始練習伸展或運動之前，請先詢問醫師的意見。

什麼時候可以做伸展？

只要你高興，什麼時候都可以，不管是在工作、搭車、等公車、走路，或健行之後在樹下休息。除了進行體能活動前後要做伸展，可以的話隨時找時間伸展一下，比如說：

- * 在早上開始一天的活動之前。
- * 工作了一天之後紓解緊張壓力。
- * 久站或久坐之後。
- * 覺得身體有點僵硬時。
- * 即使是看電視、聽音樂、看書、坐著跟人講話時，也可以伸展。

為什麼要伸展？

因為伸展能幫助我們放鬆心情，調整身體，所以應該要讓它成為生活的一部分。規律的伸展會有以下的好處：

- * 紓解肌肉緊張，讓身體放鬆。
- * 增加協調性，動作更靈活。
- * 增加肢體活動的範圍。
- * 避免抽筋等傷害（強健有彈性、經過伸展的肌肉，比強健但僵硬、沒有伸展的肌肉有更強的抗壓性）。
- * 讓跑步、打網球、游泳、騎自行車等費力的運動變輕鬆——因為做伸展等於在提醒肌肉待會兒要開始使用它，所以能提早做好準備。
- * 保持現有的柔軟度，確保身體不會因為歲月的累積越來越僵硬。
- * 發展身體知覺——伸展不同部位的同時，就是在和自己的身體溝通，因此透過伸展就能對自己的身體更加瞭解。
- * 卸除心理對生理的控制，讓身體能「依其所願」來活動，而不是為了競爭或滿足自我。
- * 感覺很棒！



怎麼做伸展？

伸展很容易學，但有人做得不對。正確的方法是把注意力放在正在伸展的肌肉上，放鬆且持續的伸展。錯誤的伸展（不幸多數人做的都是錯的）就是大力晃動，或弄到身體覺得會痛，如此一來，造成的傷害其實遠大於帶來的幫助。

如果你規律、正確地做伸展，就會發現，生活中所有的動作都變簡單了。當然，要放鬆緊繃的肌肉或肌群是要花時間的，不過一旦開始感受到做動作變得輕鬆，你很快就會忘記之前花了不少時間。

輕鬆伸展

開始做伸展的時候，先花個10~15秒做輕鬆伸展。不准來回晃動！先把動作調到覺得「中等鬆緊」的定位點，然後放鬆、維持這個伸展姿勢不要動。緊繃的感覺應該會慢慢變得不那麼明顯；不過，若還是覺得一樣緊，就稍微放鬆一些，把定位點回調，找到比較舒服的點再繼續。你覺得「有拉緊的感覺，但不會痛」就對了。這項簡易伸展能紓解肌肉的緊張和壓力，同時也讓肌肉組織為進階伸展做好準備。

進階伸展

輕鬆伸展之後，慢慢進入進階伸展。一樣，不准來回晃動。就輕鬆伸展達到的程度再往前推一點，在肌肉感受到些微緊繃時停住，維持10~15秒。跟輕鬆伸展時一樣，只能有微微拉緊的感覺；倘若覺得很緊，就放鬆一點。要記得：假如維持不動時覺得越來越緊繃，甚至覺得痛，那就是拉過頭了！進階伸展就像在幫肌肉進行精細調整，能增加我們的柔軟度。

呼吸

呼吸要緩慢而且有節奏。如果是向前伸展的動作，屈身時吐氣，維持姿勢不動時慢慢吸氣。做伸展時不可以閉氣。如果你發現伸展的姿勢讓你不能自然呼吸，那就不是真正的放鬆，記得把身體往回調一點，好恢復正常呼吸。

計時

開始的時候，每次伸展都在心裡默數該達到的秒數，這樣才能確保你在適當的緊繃狀態維持一段時間。練習一段時間後就可以照著感覺走，不必為了計時而分心。



伸張反射

人的肌肉受到一種叫做伸張反射的機制所保護。只要肌肉纖維伸展過度（可能因為晃動或過度伸展而造成），神經反射就會傳送訊號到肌肉，讓肌肉收縮，以避免受傷。所以，過度伸展反而會讓你原本想放鬆的肌肉變得更緊！（這種反射跟不小心碰到熱的東西手會立刻縮回來很類似——在你會意過來之前，身體的反射就已經完成了。）

痛不等於有效

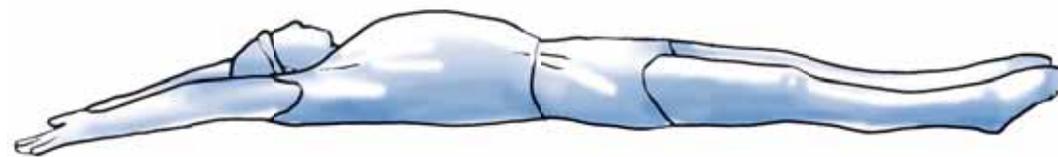
我們在中學時就已經被制約了，總是把身體的疼痛和體能的增進畫上等號，學校老師多半也是這麼教的：「越痛，表示進步越多。」別上當了！正確的伸展是不會痛的。要學習注意自己的身體，因為出現疼痛就代表有問題。

上述的輕鬆伸展及進階伸展並不會過度引發肌肉的伸張反射，也不該造成身體的疼痛。

「好的伸展」圖



上圖代表的是以你的肌肉和結締組織能做到的伸展。你會發現，自己的柔軟度隨著做輕鬆伸展和進階伸展而進步。養成規律做伸展的習慣，做的時候放輕鬆，你就能超越目前的限制，更接近個人的潛能。



熱身運動及緩和運動

熱身運動

如果伸展前沒有特別做什麼熱身運動的話，會不會受傷呢？答案是「不會」。只要是舒服的伸展、不要做過頭，是不會受傷的。不過，在這裡還是建議大家先花個幾分鐘做做簡單的活動（如走動一下、甩甩手之類），讓肌肉和身體的軟組織熱起來之後再進行伸展，這樣的話血液循環也會比較好。不過不管你有沒有先熱身，做伸展時還是要注意動作必須正確。

有些跑者認為，如果不先熱身就做伸展比較容易受傷。有以下情況的話，伸展時是比較容易受傷：

- * 太急（沒有放鬆）
- * 動作太劇烈（身體還沒熱起來就過度伸展）
- * 伸展時沒注意身體的感覺

如果做得正確，伸展是不會受傷的（見第14~15頁）。只要你在伸展時注意自己的感覺，就會知道動作該做到哪個程度。好好跟身體溝通吧。

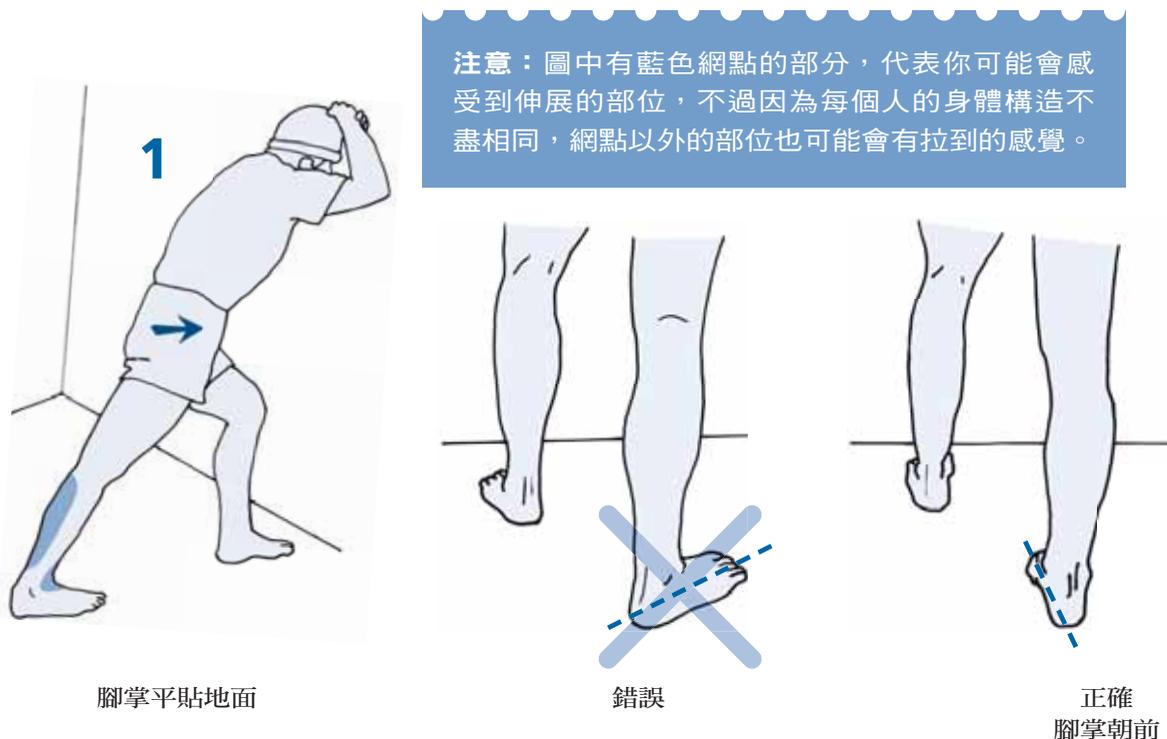
不管你是跑步、騎自行車，還是其他運動，我的建議如下：以低強度進行該項運動當作熱身。比如說，如果你是要跑步的話，先走動或慢跑個2~5分鐘或至稍微出汗為止（走動或慢跑是很多運動都可以採用的基本熱身活動，可以有效率提升肌肉、血液和全身的溫度），然後才做伸展。

緩和運動

另外，做完運動後也要用比較緩和的方式讓自己冷卻下來，心跳要恢復到休息時的速率，然後做做伸展，預防肌肉酸痛和僵硬。

開始做伸展

在這個部分我們會帶著你做九個伸展動作，讓你體會一下什麼叫「跟著伸展時的感覺走」。一旦你瞭解了這個技巧，之後就可以輕而易舉地學會書中所提的其他伸展動作。



開始時先輕鬆熱身（原地踏步，雙手在胸前擺動）2~3分鐘。

小腿伸展

首先我們做的是小腿的伸展。前臂抵住牆壁或其他堅固的物體，頭靠在手背上，彎曲前腳膝蓋、靠近牆；後腳撐直，腳掌平貼地面，方向朝前或略微朝內。接下來，腳的位置不變，將臀部慢慢前移，輕鬆伸展小腿後側的肌肉。輕鬆伸展維持10秒，然後稍微再往前推一些，進階伸展也維持10秒，動作不要做過頭。

然後換腳。兩邊做起來的感覺一樣嗎？還是一邊的柔軟度比較好？

坐姿髖部伸展

接下來，坐在地上，用雙手把雙腳腳跟併攏（如圖示），由臀部開始推，身體慢慢前傾，至髖部有一點緊繃感為止。伸展的同時收緊腹部，維持這個姿勢15秒。做得對的話會覺得很舒服，維持得越久越不覺得緊繃。可能的話（但不必勉強），兩隻手的手肘可以放在小腿外側，這樣比較容易維持姿勢的穩定和身體的平衡。

2



伸展過程中呼氣，維持姿勢不動時則以固定的節奏慢慢呼吸。下巴和肩膀記得放鬆。



不是彎這裡

頭和肩膀不必用力，否則肩膀會拱起來，對下背部造成壓力。

眼睛往前看



由臀部往前彎

由臀部往前彎，下背部保持平坦，眼睛朝前方看。

維持姿勢一陣子、不再覺得那麼緊繃時，可以把身體再往前伸一些，再次感受緊繃的感覺。這應該會比第一次的緊繃感大一點，但不應該覺得痛。再維持15秒。跟之前一樣，緊繃的感覺應該越來越減輕。做完之後慢慢結束動作。做動作時切記不可以激烈地前後晃動。

最重要的是用感覺做伸展，而不是要求動作能做到什麼程度。

伸展腿後肌群

接下來，左腳維持彎曲、腳掌面對右大腿內側。右腳伸直，但膝蓋不要太用力，保持微彎。

現在伸展的是腿後肌群及左側下背部（有些人會感覺到下背部的緊繃，有些人不會），前彎時由臀部出力，呼氣，身體往前伸至有一點緊繃感時停住，維持10~15秒。以固定的節奏慢慢呼吸。摸摸股四頭肌（膝蓋上方的大腿肌肉），看看有沒有放鬆，放鬆的肌肉應該是軟的而不是硬的。



3



不可以彎下頭和肩膀，額頭不要去碰膝蓋，這樣只會讓你的肩膀拱起來。



由臀部向前推，下巴自然往前，肩膀和手臂都要放鬆。



伸直的那隻腳腳尖朝上、腳踝和趾頭放鬆。這樣的姿勢可以整合腳踝、膝蓋至臀部的力量。



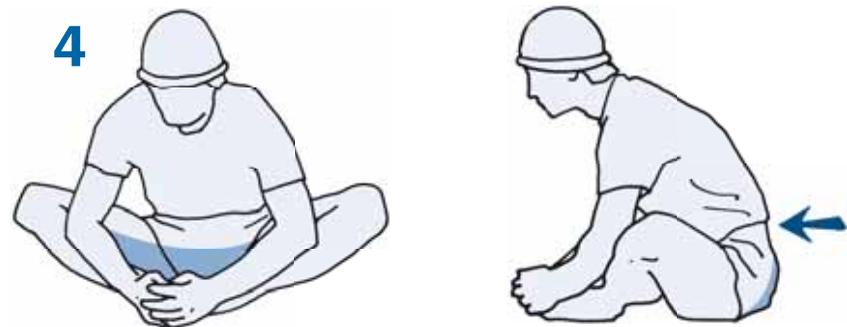
腳掌不要向外斜，因為這樣的話腿和臀部的力量無法整合。

如果你柔軟度不是很好，可以用毛巾來幫忙。

輕鬆伸展的些微緊繃感消失之後，可以慢慢再往前一點，一樣維持10~15秒。往前的幅度大概多個1~2公分就可以了，不用急著一次就要往前伸多少。記住：每個人都是不一樣的。

慢慢結束動作。換邊。記得大腿前方肌肉要放鬆，腳尖朝上，腳踝和腳趾也要放鬆。先輕鬆伸展15秒，然後進一步前伸，維持10~15秒。

伸展要做得恰當，需要時間和敏於感受的能力。



重複坐姿髖部伸展

再做一次坐姿髖部伸展，跟上次做起來有什麼不一樣呢？



下面這些事比增加柔軟度還重要：

1. 伸展時腳掌、手掌、肩膀和下巴都要放鬆。
2. 學習在每次伸展時怎樣找出適當的緊繃感，以及如何控制。
3. 感覺伸展時下背部、頭、肩及腳的整合感覺。
4. 身體每天的狀況都會有點不一樣，要能視情況加以調整。

5

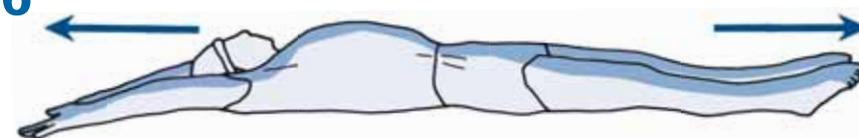


臥姿髖部伸展

躺下，兩腳彎曲，膝蓋向外、腳跟相對併攏。放鬆臀部肌肉，讓重力帶著你做溫和的髖部伸展。維持這樣輕鬆的姿勢40秒，深呼吸。

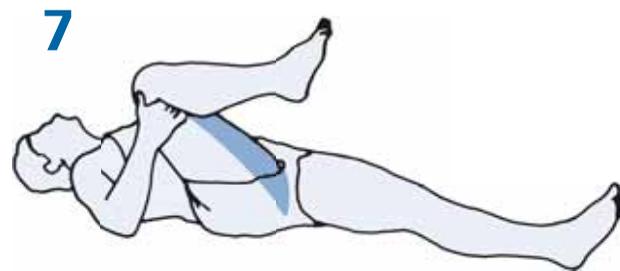
讓所有的緊張感完全消失，這個動作伸展起來的感覺比較不那麼明顯。

6



延長伸展

慢慢伸展雙腿，雙手過頭向上伸展，腳趾下壓、朝前伸直。維持5秒，然後放鬆。重複3次。每次伸展時腹部肌肉微收，讓身體中圍看起來瘦一些。做這個動作感覺很棒，伸展到手臂、肩膀、脊椎、腹肌、肋骨附近的肌肉、腳掌及腳踝，最適合在一早剛睡醒時做。



慢慢了解你自己

伸展下背部和大腿後側肌肉

接下來，彎曲一腳的膝蓋，輕輕往自己的胸口拉，直到下背部和大腿後側的肌肉感受到輕微緊繃感為止；如果沒有的話也沒關係。維持30秒。這個姿勢對全身都有幫助，不管有沒有緊繃感，都可以放鬆到下背部的肌肉。做完換腳，比較一下兩邊的感覺有什麼不一樣。做的時候不要閉氣。

重複臥姿髖部伸展

再做一次臥姿髖部伸展，放鬆30秒。解除手、腳、肩膀所有的壓力。做的時候眼睛可以閉起來。



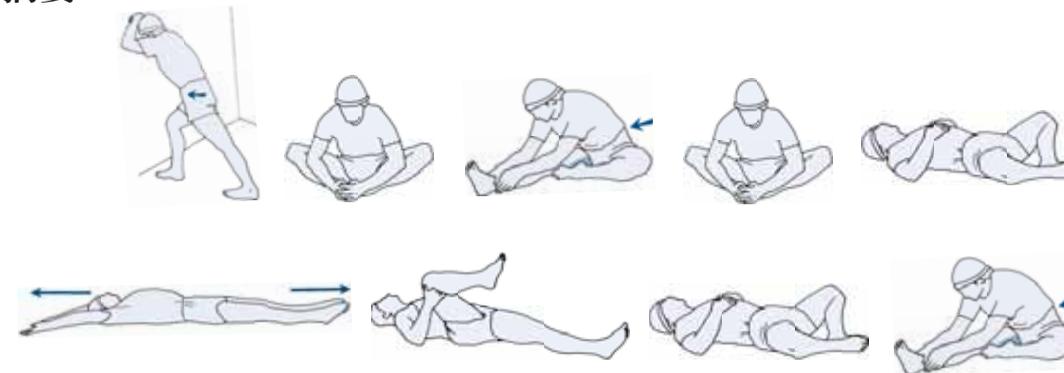
如何由臥姿到坐姿：兩腳膝蓋併攏彎曲，身體轉向一邊側躺，以雙手將自己撐起成坐姿。透過手掌和手臂撐起的動作，可以紓解背部的壓力。



重複伸展腿後肌群

重複一次腿後肌群的伸展動作。有沒有感覺到自己的改變呢？是不是覺得做起來比之前輕鬆多了？

摘要



以上九個步驟是伸展的入門動作。要提醒大家的是，伸展不是比賽柔軟度。只要透過適當的伸展，你的柔軟度自然會增加。請用愉快的心情來練習。

多數的伸展動作都是維持20~30秒，不過練習一陣子之後，你每次花的時間可能會不一樣。比如說你覺得今天身體特別緊繃，甚至有時只是想多享受一下伸展的感覺，所以就做久一點；也可能你覺得身體比較柔軟了所以不想伸展那麼久，這樣的話大約維持個5~15秒即可。記住：每個人、每天的狀況都是不一樣的，所以你要根據自己當下的感覺來調整。