

# 无极球运动

## 要领、图示与功效

### 目 录

- 第 一 式 坐姿
- 第 二 式 捞举
- 第 三 式 缠抱
- 第 四 式 揉腹
- 第 五 式 活腕转
- 第 六 式 旋臂转
- 第 七 式 翻肘转
- 第 八 式 顺缠转
- 第 九 式 逆缠转
- 第 十 式 探臂
- 第 十 一 式 摩臂
- 第 十 二 式 挤压

## 第一式 坐姿

### 一、动作要领

1. 坐凳子的约三分之一处；
2. 双脚分开，略宽于肩；
3. 大腿与小腿约 90 度，以双脚能踩实为准；
4. 脚尖和膝盖方向保持一致；身体放松，胸腹微含。

### 二、图示



(图 1)



(图 2)

### 三、功效

可使大脑安静下来，是一种特殊的入静放松，可使大脑皮质神经得到特殊的休息，故能补脑安神。

## 第二式 捞举

### 一、动作要领

1. 双手捧球，贴于体前（图 1）；
2. 转腕（指尖朝上）托球，移至胸前（图 2）；
3. 球上举至头顶，停留数秒（图 3）；
4. 沉肩松肘，下拉球至胸前，转腕指尖朝下（图 4）；
5. 球贴身下坠，至近地面（图 5）；
6. 将球捞至小腹前（图 6）；
7. 全程配合呼吸，七次为宜。

### 二、图示



(图 1)



(图 2)



(图 3)



(图 4)



(图 5)



(图 6)

### 三、功效

捞举动作是全身的伸展活动，又伴随深呼吸，可以调理内脏各部，对腰背肌肉骨骼有良好作用，有助于矫正肩内收和圆背等不良姿势。

## 第三式 缠抱

### 一、动作要领

1. 双臂环抱球，一手握住另一手臂，扣紧球（图 7）；
2. 双臂上抬，使球沿身体滚动，并随身体往上移至锁骨处（图 8）；
3. 双臂下沉，使球体滚动，移至上腹。（图 9）；
4. 全程配合呼吸，七次为宜。

## 二、图示



(图 7)



(图 8)



(图 9)

### 三、功效

缠抱动作是促使躯干扩张，有利于胸腹腔血流的再分配和肺部的扩张，使得呼吸加深进而能够呼吸到更多的氧气，对于消除疲劳有着很大的益处；有助于肩背放松，缓解胸闷；通顺经络，能透尾闾。

## 第四式 揉腹

### 一、动作要领

1. 双臂环抱球，一手握住另一手腕，扣紧球；
2. 以腹部为支点，使球顺时针旋转划圈，圈由小至大；再逆时针划圈由大至小，最后回到原位（图 10-14）；

3. 动作与腹式呼吸结合起来，内外呼应地按压腹部。

## 二、图示



(图 10)

(图 11)

(图 12)



(图 13)

(图 14)

## 四、功效

揉腹时裹揉缓弹，随着动作的引导，改善呼吸功能，挤压调节内脏器官，锻炼到肝胃脾，健全脾胃，增进食欲，强固整个消

化系统机能，可使胃肠蠕动功能加快产生肠鸣，发动胃气。

## 第五式 活腕转

### 一、动作要领

1. 双手腕部控球，上下相对，抱球于体前；
2. 双腕运转无极球，循环进行；
3. 手掌轻抚球，托球贴至腹部再翻动，并保持控球点不变（图 1-3）。

### 二、图示



(图 1)

(图 2)

(图 3)

### 三、功效

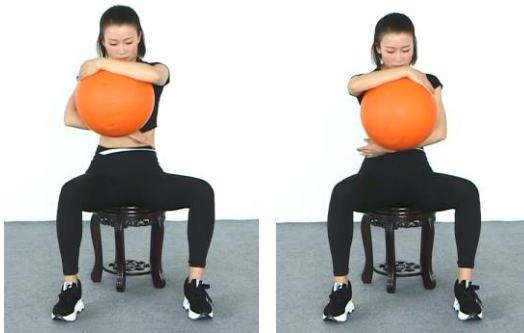
活腕转有益于腕关节的活动度练习，缓慢进行，缓解腕管综合征（俗称鼠标手）。

## 第六式 旋臂转

### 一、动作要领

1. 双手前臂中部控球；
2. 双手前臂中部运转无极球，循环进行；
3. 手掌轻抚球，托球贴至腹部再翻动，并保持双臂控球点不变（图 4-5）。

### 二、图示



（图 4）

（图 5）

### 三、功效

旋臂转有益于前臂的反应能力和平衡能力的训练，使前臂的协调素质得到提升。

## 第七式 翻肘转

### 一、动作要领

1. 双肘控球；
2. 双肘运转无极球，循环进行；
3. 手掌轻抚球，托球贴至腹部再翻动，并保持控球点不变（图 6-7）。

### 二、图示



（图 6）

（图 7）

### 三、功效

翻肘转有益于肘部速度、柔韧、力量能力的训练，使肘部的灵敏素质得到提升。

## 第八式 顺缠转

### 一、动作要领

#### (一) 反掌翻肘

1. 一手反掌至手掌心向前；上臂前臂紧贴身体；
2. 另一手臂做翻臂垂肘的运动起点（图1）。

#### (二) 沉肩提肘

1. 手背紧贴身体中间线上提；
2. 肘上提时，肘关节向前，注意沉肩；
3. 另一手臂做翻臂垂肘的进程动作（图2）。

#### (三) 含胸送肘

1. 肘关节和躯干对拉，形成所谓“弓劲”；
2. 含胸、身体小腹往后撑；背后撑圆弧形；
3. 另一手臂做翻臂垂肘的运动终点（图3）。

#### (四) 翻臂垂肘

1. 手由内向外打开，肘下垂，往身体中线靠；
2. 手打开时，大拇指领劲，手掌顺时针外旋，肘关节向另一侧内收；
3. 后背撑圆为弧形，弓形对拔；
4. 另一手臂则要完成反掌翻肘、沉肩提肘和含胸送肘的三个动作（图4）。

### 二、图示



（图1）

（图2）



（图3）

（图4）

### 三、功效

1. 顺缠转是一项完美的平衡态运动，习练时身心极具放松，所以能最大限度地保持脊柱的平衡感，维持脊柱健康状态。

2. 顺缠转是自我按摩运动，运动适量自控，可有效改善颈背部的血液循环，有助于缓解肌肉痉挛现象，对多种脊柱病症都有很好的效果。
3. 顺缠转能给骨骼施加适度的物理刺激，使骨骼逐渐增强，还有助于使植物神经功能稳定，内分泌腺功能增强，新陈代谢顺畅，从而使骨骼的血液循环旺盛，复合矿物质供应增多，使骨骼本身得到增强。

## 第九式 逆缠转

### 一、动作要领

#### （一）压肘旋掌

1. 内侧手臂（以右手为例）内旋并紧贴身体中线，此时肘关节下垂，掌心向前（图 1-2）；
2. 外侧手臂做松肘旋臂的运动起点，即将球在环抱后向胸前挤压，压到另一前臂。

#### （二）坠肘沉肩

1. 胸内含、腹微收、肩下沉，带动贴于身体中线的手臂下坠至肚脐处，掌心向外；
2. 另一抱球的手臂继续做松肘旋臂的进程动作，即将无极球向胸前挤压（图 3-4）。

#### （三）送肘含胸

1. 继续含胸收腹，贴于身体的肘关节前撑，肩锁关节内含，避免前后肩；
2. 另一抱球的手臂做松肘旋臂的运动终点（图 5-6）。

### （四）松肘旋臂

1. 肘部放松，手臂划大圈；
2. 用小臂中段向内搂球；
3. 另一手做压肘旋掌、坠肘沉肩和含胸送肘的连续动作（图 7-8）。

## 二、图示



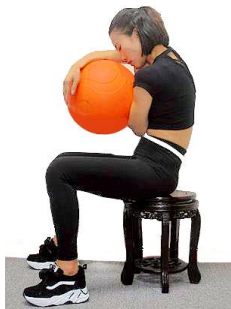
（图 1）

（图 2）





(图 3)



(图 4)



(图 7)



(图 8)



(图 5)



(图 6)

### 三、功效

1. 逆缠转，一呼一吸，吸气时向上转动耸双肩，呼气时向下转动沉双肩，带动肋骨呼吸，这种最大限度的呼吸可保持上身的力量，对防治调养颈椎病有明显效果。
2. 能很好地锻炼到脊柱周围的肌肉，同时犹如牵引般的缩弹、对拉的运动动作，对增强脊柱的弹性很有好处。尤其是裹住球体运动能达到每个关节都伸展到其应有的最大范围，真正有效地伸筋拔骨。

## 第十式 探臂

### 一、动作要领



1. 一脚在前，将球置于此脚大腿中部；同侧手臂伸出，将上臂背压在球上，掌心向上，肩膀放松；另一手掌轻扶球的侧部，起到稳定作用（图1）；
2. 呼气时，贴球压前臂，并旋臂向前探，直至球体填满腋下。此时，一侧身体完全伏在球上，肩、颈、腰放松；停留数秒后吸气的同时，沉肩、腰腹往后撑，用身体力量将手臂贴球往回边拉边旋，循环往复。
3. 探臂分左右式，姿势相反，要领相同。
4. 以上动作七次为宜（也可根据习练者的需求而定）。

## 二、图示



（图1）



（图2）

## 三、功效

探臂动作前俯后仰，所以能够扩展腰背肌肉，使腰部的各个器官特别是肾脏、肾上腺等得到增强，能够很好的预防腰肌劳损。

## 第十一式 摩臂

### 一、动作要领

1. 探出手臂、放松身体，用腰腹的力量带动上臂旋转，力点在上臂。此过程保持含胸收腹，沉肩、上臂压球。
2. 腰腹带动置于球上的上臂逆时针方向画平面圆，球始终和上臂及腋下保持接触；另一手掌轻扶球的侧部，起到稳定作用（图3-6）；
3. 摩臂分左右式，姿势相反，要领相同。
4. 以上动作反复七次为宜（也可根据习练者的需求而定）。

### 二、图示



（图3）



（图4）



(图 5)



(图 6)

### 三、功效

除肌肉痉挛，改善肌肉血液循环，减轻肌肉酸痛和僵硬程度，按摩腋下淋巴，疏通毒素堆积，缓解肩部疲劳，预防运动损伤发生。

## 第十二式 挤压

### 一、动作要领

1. 双腿微收，将球置于大腿上，双臂环抱球，球顶住身体，腰背弯曲放松，伏在球上；
2. 用身体本身的重量上下挤压球体；球体反作用便挤压到胸腹，力度根据自身调节；
3. 继续将一侧大腿平移，和身体成一线；球置于大腿上，同侧手臂环抱球体，球填满腋下；

4. 将身体前倾，用身体本身的重量挤压球体；再借用球本身的弹性回正身体；
5. 以上动作反复七次为宜（也可根据习练者的需求而定）；
6. 侧腰挤压分左右式，姿势相反，要领相同。

### 二、图示



(图 7)



(图 8)



(图 9)



(图 10)

### 三、功效

可自生荷尔蒙，旺盛内分泌腺，充实骨髓，活泼中枢神经，鼓荡血气，增强生命代谢功能，疏通经络，旺盛精神。