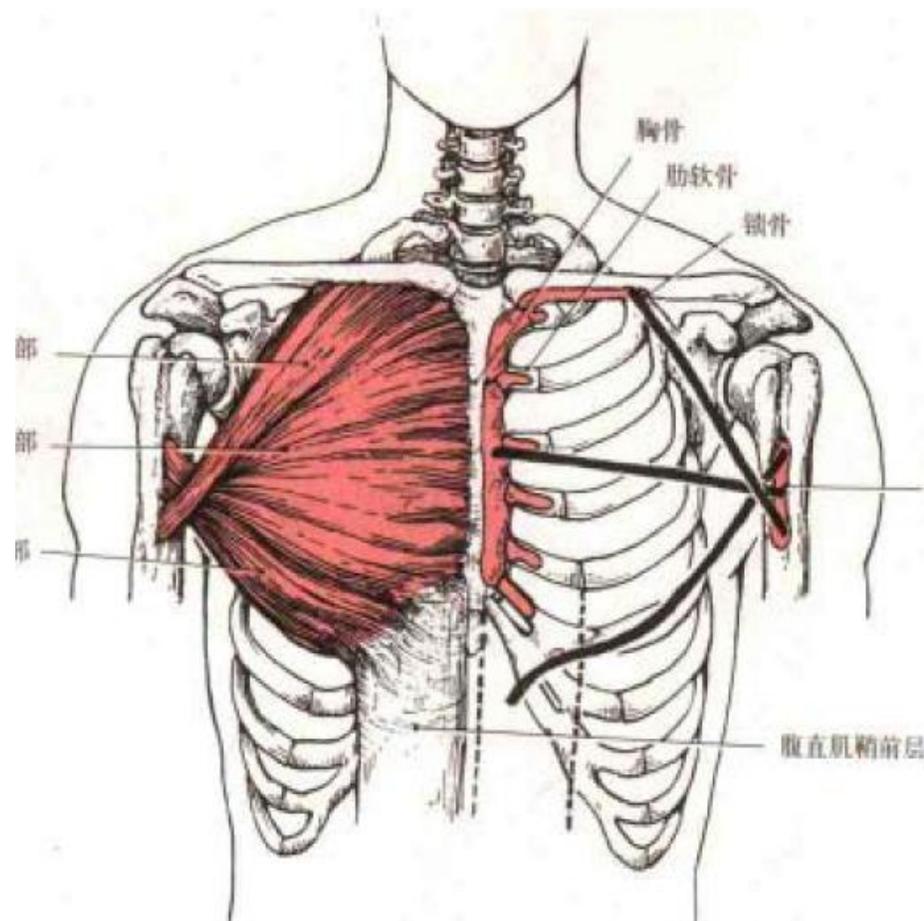


# 拉伸技术

单击输入您的封面副标题

# 胸大肌

- 近固定：肩屈、水平屈、内收和旋内
- 远固定：使躯干向上臂靠拢，提肋协助吸气



# 胸大肌伸展训练动作技术

胸大肌

主动伸展

被动伸展

# 胸大肌主动伸展

**目标肌肉：**胸大肌

**训练目的：**提高胸大肌的弹性和延展性

**设计原理：**

胸大肌向心收缩有使肩关节水平屈的**功能**，因此需要做一个相反的**动作**使肩关节水平伸就可以拉伸到胸大肌了。

**动作要领与安全提示：**站在固定物一侧，使拉伸一侧的手掌和小臂贴在固定物上，肘关节略低于肩部或与肩平行，同侧腿向前跨出呈弓箭步；缓慢向前用力到胸大肌有明显的拉伸感和微痛感时保持10—30s，这是一个静力性的伸展不要弹振，保持均匀自然的呼吸不憋气。



# 胸大肌被动伸展

**目标肌肉：胸大肌**

**训练目的：提高胸大肌的弹性和延展性**

**设计原理：**

胸大肌向心收缩有使肩关节水平屈的**功能**，因此需要做一个相反的动作使肩关节水平伸就可以拉伸到胸大肌了。

**动作要领与安全提示：接下来会有身体接触请您不要介意**，请您坐在训练凳上，背部贴紧训练凳，双手像我一样将手放于头部两侧，（双手按住拉伸者的肘部），**我会缓慢向后用力**，当您感到充分拉伸感和微痛感时请告诉我，这是一个静力性的伸展不弹振，请您保持均匀自然的呼吸不要憋气，（被拉伸者示意时保持）10s、20s、30s。

**注意：肘关节的高度略低于肩关节**



# 背阔肌伸展训练动作技术

背阔肌

主动伸展

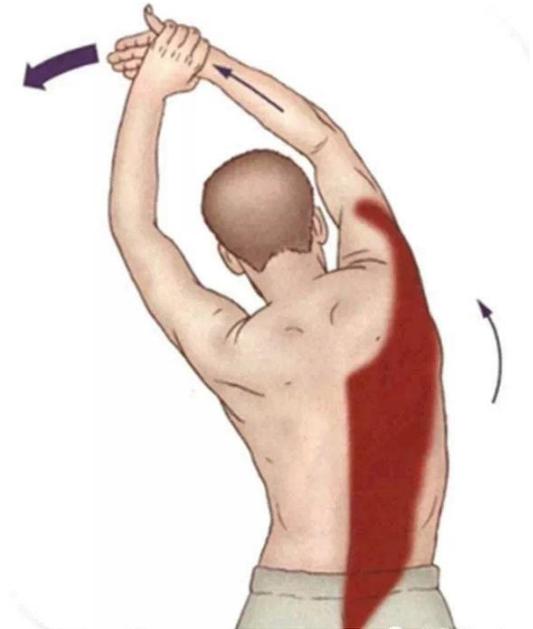
## 设计原理：

背阔肌向心收缩有使肩关节伸的**功能**，因此需要做一个相反的动作使肩关节屈就可以拉伸到背阔肌了。



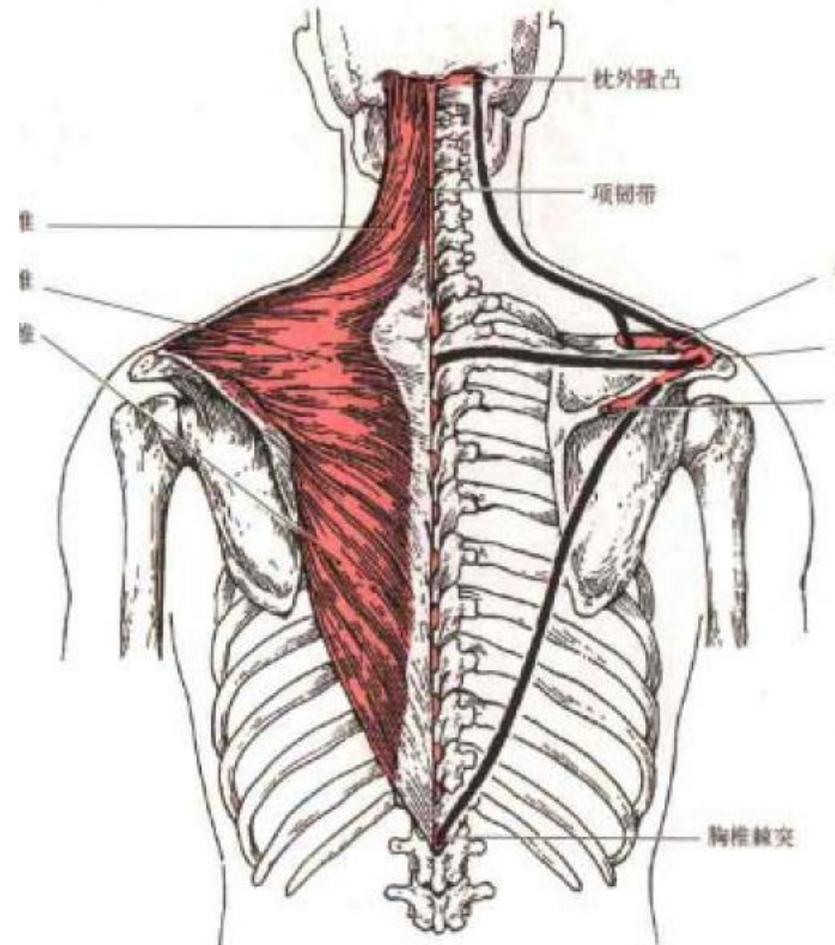
## 设计原理：

背阔肌向心收缩有使肩关节内收的**功能**，因此需要做一个相反的动作使肩关节外展就可以拉伸到背阔肌了。



# 斜方肌

- 近固定：斜方肌上束使肩胛骨上提、上回旋、后缩、
- 中部肌纤维使肩胛骨后缩
- 下部肌纤维使肩胛骨下降、上回旋、后缩
- 远固定：一侧收缩使头向侧屈、对侧回旋；两侧同时收缩使头、脊柱伸直



# 斜方肌伸展训练动作技术

## 斜方肌

上束主动  
伸展

上束被动  
伸展

中下束主  
动伸展

# 斜方肌上束

## 设计原理：

斜方肌上束向心收缩有使头向同侧屈和肩胛骨上提的**功能**，因此需要做一个相反**的动作**使头向对侧屈和肩胛骨下沉就可以拉伸到斜方肌上束了。

