

科学健身 18 法

科学锻炼你我他

◆体育总局科研所

缓解肩颈紧张的 6 个方法

1. 懒猫弓背

口诀：手扶椅背弓弓背，拉伸脊柱背不累，
像只猫咪伸懒腰，肩背放松不疲惫。

作用：提高胸椎灵活性，改善肩背不适，防止驼背，预防和延缓肩部和腰部劳损。

要领：每组 6~10 次，重复 2~4 组；整个练习过程中会有轻度酸痛和牵拉感，不应该有明显的疼痛。

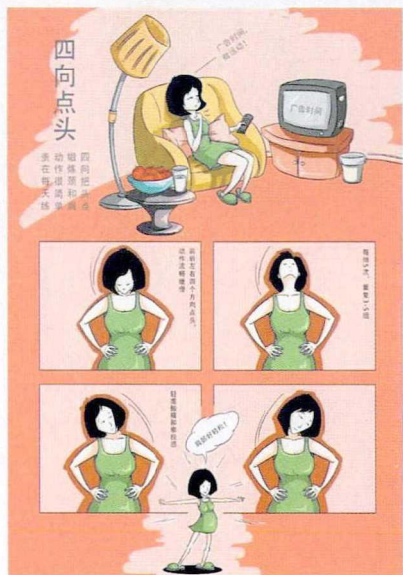


2. 四向点头

口诀：四向把头点，锻炼颈和肩，动作很简单，贵在每天练。

作用：放松颈部肌肉，改善肩颈部不适，预防颈椎病。

要领：每组 5 次，重复 3~5 组；前后左右四个方向点头，动作流畅缓慢，会有轻度酸痛和牵拉感。



3. 靠墙天使

口诀：背部紧靠墙壁，外展打开双臂，
贴墙缓缓而上，徐徐回到原状。

作用：提高肩部灵活性和肩胛稳定性，缓解肩颈部紧张。

要领：①背部紧贴墙面，双手侧平举，向上屈肘 90°，掌心朝前，将手臂完全贴住墙面；②同时手臂向上沿墙壁向上伸展，然后沿原路慢慢回到起始位置，

重复进行；完成 6~10 次，重复 2~4 组。

4. 蝴蝶展臂

口诀：双肘平举要到位，
向内收紧别怕累，
像只蝴蝶展翅飞，
改善含胸和驼背。

作用：提高肩胛稳定性，改善圆肩驼背姿态，提高肩关节力量，改善肩颈部紧张。

要领：可以徒手，也可以双手



缓解腰部紧张的6个方法

1. “4”字拉伸

口诀：单腿“4”字往上翘，保持姿势固定脚，身体前压深呼吸，经常练习腰胯好。

作用：

拉伸臀部肌肉，提高髋关节的灵活性，缓解腰部紧张。



各握住一瓶矿泉水；双臂形成W形状保持2秒；每组进行10~15次，重复2~4组；整个练习过程中身体不要有明显的疼痛。

5. 招财猫咪

口诀：手臂一上一下，交替重复多下，勤练加强肩部，肩肘功能不差。

作用：提高肩胛稳定性，增加衣袖力量，缓解肩颈部紧张，肩部塑型。

要领：保持大臂始终与地面平行，一侧手臂向上旋转，一侧手臂向下旋转，到最大位置处保持2秒，然后回到起始位置；每组进行10~15次，重复2~4组。

6. 壁虎爬行

口诀：身体稳定向前压，双手扶墙往上爬，上下重复需多次，配合呼吸练肩胛。

作用：提高核心稳定性，改善协调性，强化上肢力量，缓解肩颈部紧张。



性，缓解腰部紧张。

要领：骨盆和脊柱保持在中立位；不要弓腰，在臀部有明显牵拉感的位置保持20~30秒；完成3~5次。

2. 侧向伸展

口诀：双手上举两交叉，身体侧弯向旁拉，左右交替做伸展，松懈腰部顶呱呱。

作用：拉伸躯干侧面肌肉，改善肩颈部和腰部紧张。

要领：弯曲至最大幅度，保持2秒；每组6~10次，重复2~4组。



3. 站姿拉伸

口诀：单腿站姿抓脚面，腿在躯干靠后点，降低难度扶椅背，

缓解腰部紧和酸。

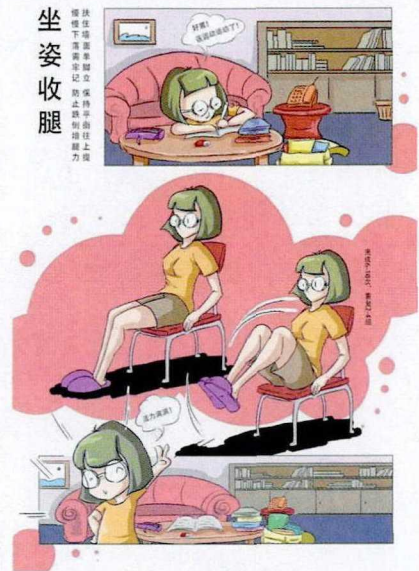
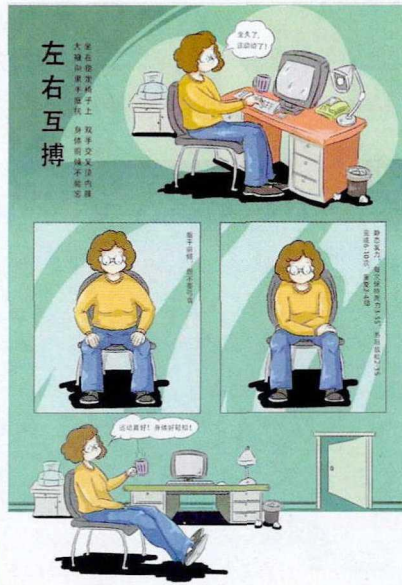
作用：改善下背部紧张，预防腰部和膝关节劳损。

要领：保持拉伸姿势 20 ~ 30 秒，重复 2 ~ 4 组。

双手扶在椅面上，
屈膝收腹腿并拢，
保持两秒回原状。

作用：提高核心力量，提高身体控制能力。

要领：完成 6 ~ 10 次，重复 2 ~ 4 组。



4. 左右互搏

口诀：坐在稳定椅子上，双手交叉顶内膝，
大腿向里手抵抗，身体前倾不能忘。

作用：提高髋关节稳定性，强化内收肌力量，
提高上肢力量。

要领：躯干前倾，但不要弓背；静态发力，每
次保持用力 3 ~ 5 秒，然后放松 2 ~ 3 秒，完成
6 ~ 10 次，重复 2 ~ 4 组。

5. 靠椅顶髌

口诀：站姿双脚同肩宽，
躯干前倾后顶髌，
微微屈膝不向前，
双臂贴耳尽量展。

作用：激活人体后侧链，
改善圆肩驼背，强化身体后侧
的力量。

完成 6 ~ 10 次，重复 2 ~
4 组。

6. 坐姿收腿

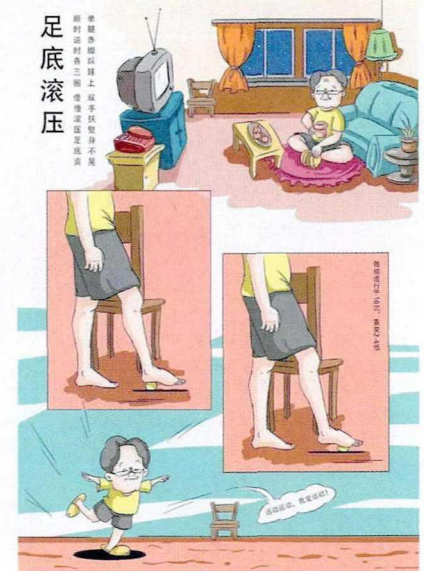
口诀：坐稳椅子身不晃，

缓解下肢紧张的 6 个方法

1. 足底滚压

口诀：单腿赤脚踩球上，双手扶稳身不晃，
顺时逆时各三圈，慢慢滚压足底爽。

作用：改善足底筋膜弹性，改善步态，缓解下
肢紧张，缓解疲劳。



要领：每组进行 8 ~ 10 次，重复 2 ~ 4 组。

2. 对墙顶膝

口诀：双手扶壁分腿立，前脚距墙两分米，脚跟不动缓顶膝，保持拉伸多受益。

作用：提高踝关节灵活性，改善步态，缓解下肢紧张。

要领：每组进行 8 ~ 10 次，重复 2 ~ 4 组。



3. 单腿抬物

口诀：手扶椅背单腿站，膝盖微屈一点点，身体前倾像拾物，稳稳控制防跌绊。

作用：提高身体平衡与稳定能力，防止跌倒，缓解下肢紧张。

要领：每组进行 8 ~ 10 次，重复 2 ~ 4 组。

4. 足踝绕环

口诀：保持脊柱正当中，稳定身体不晃动，转动脚踝内外侧，练习过程无疼痛。

作用：提高踝关节灵活性和力量，缓解下肢紧张。

要领：向外侧慢慢转动脚踝 10 次，然后向内侧转动脚踝 10 次，重复 2 ~ 4 组。



5. 单腿提踵

口诀：扶住墙面单脚立，保持平衡往上提，慢慢下落需牢记，防止跌倒增腿力。

作用：提高身体平衡与稳定能力，提高下肢力量，缓解下肢紧张。

要领：每组练习 10 ~ 15 次，重复 2 ~ 4 组。

6. 触椅下蹲

口诀：双脚与肩同宽站，向后下蹲屈膝慢，双手向前水平伸，触椅站立重复练。

作用：提高下肢力量和稳定性，提高核心稳定性。

要领：每组练习 10 ~ 15 次，重复 2 ~ 4 组。

