運動按摩
圖解全書

運動防護員教你用3大手技
放鬆25部位×舒緩13種運動痠痛

日本運動協會認證運動防護員
並木磨去光——監修
曹茹蘋——譯

前言

比方說跑步、足球、棒球、五人制足球等等，如今有許多人都積極投入各式各樣的運動項目之中。有人只是想單純享受運動的樂趣，有人則是為了身體健康所以想要活動身體。另外，也有人為了提升自己的競賽表現，每天不間斷地進行訓練。這些人共同的願望，是維持身體健康、發揮最佳的運動表現，而本書所解說的「運動按摩」便是協助達成該目標的手段之一。

運動按摩是醫療按摩、美容按摩等多種按摩種類的其中一種，透過結合各種手法，幫助打造出適合從事運動的身體（體能訓練）。具體而言，其主要效果有以下幾種：

1. 消除肌肉疲勞
2. 改善身體動作
3. 消除肌肉造成之疼痛

一如字面上的意思，「消除肌肉疲勞」是指幫助身體有效消除運動後的疲勞。尤其是藉由按摩各運動項目容易產生負荷的部位，大幅減少身體的負擔。

第二個「改善身體動作」的意思，是透過鬆開緊繃、僵硬的肌肉來改善身體的活動度，讓動作變得更加靈活。同時這麼做也能夠預防運動時受傷。

至於第三個「消除肌肉造成之疼痛」的效果，則是消除及改善肩頸僵硬、腰痛等原因在於肌肉的症狀。

這些效果並非只會發生在運動員或職業運動選手身上。從事跑步、馬拉松等運動的業餘人士當然也會產生疲勞、累積疲勞。這一點和身為職業選手或業餘跑者無關，應該說我反而建議沒有防護員在身邊的運動愛好者們，更是應該要閱讀本書，在每天的體能訓練課表中加入按摩。

只不過有一點需要注意的是，運動按摩並非萬能。因此希望各位可以一併結合本書所介紹的運動及伸展方式，如此才能得到充分的效果。不過度依賴按摩、在能力範圍內確實做好體能訓練（自我訓練），若有不足之處再以運動按摩加以補足，這才是最理想的做法。

本書為了方便初學者以及接下來想要學習運動按摩的人閱讀，特地精選出幾種簡單的手法，透過豐富的圖片和插圖進行解說。由於有盡量以簡單易懂的方式詳細說明，請新手們也務必嘗試看看。

無論您投入運動的目的是訓練、興趣還是維持健康，但願本書都能幫助各位打造出健康的身體（＝體能）。

日本運動協會認證運動防護員
針、灸、推拿、指壓、按摩師
運動按摩nazoo院長
株式會社nazoo代表取締役
株式會社ASPO執行役員

並木磨去光
Masamitsu Namiki



獻給所有運動員、運動愛好者

藉由運動按摩來提升表現！

如今，運動按摩在全世界都已相當普及。像是消除疲勞、改善動作、緩解源自肌肉的疼痛等等，其效果十分廣泛。建議各位運動愛好者不妨也利用運動按摩，來提升自我的運動表現！

Connect Images - Curated / Shutterstock.com



三大效果

效果 1

消除疲勞

利用各種手法給予身體刺激，
達到放鬆、促進血液循環、
提升自癒力的效果。
會配合運動項目的特性，針對容易
產生負荷的部位施術。

效果 2

提升體能

找出身體動作的問題點或原因所在的部位，
藉由鬆開那條肌肉或肌腱，
讓身體動作獲得改善。除了提升
運動表現之外，還能增加
動作靈活度、預防受傷。

效果 3

改善症狀

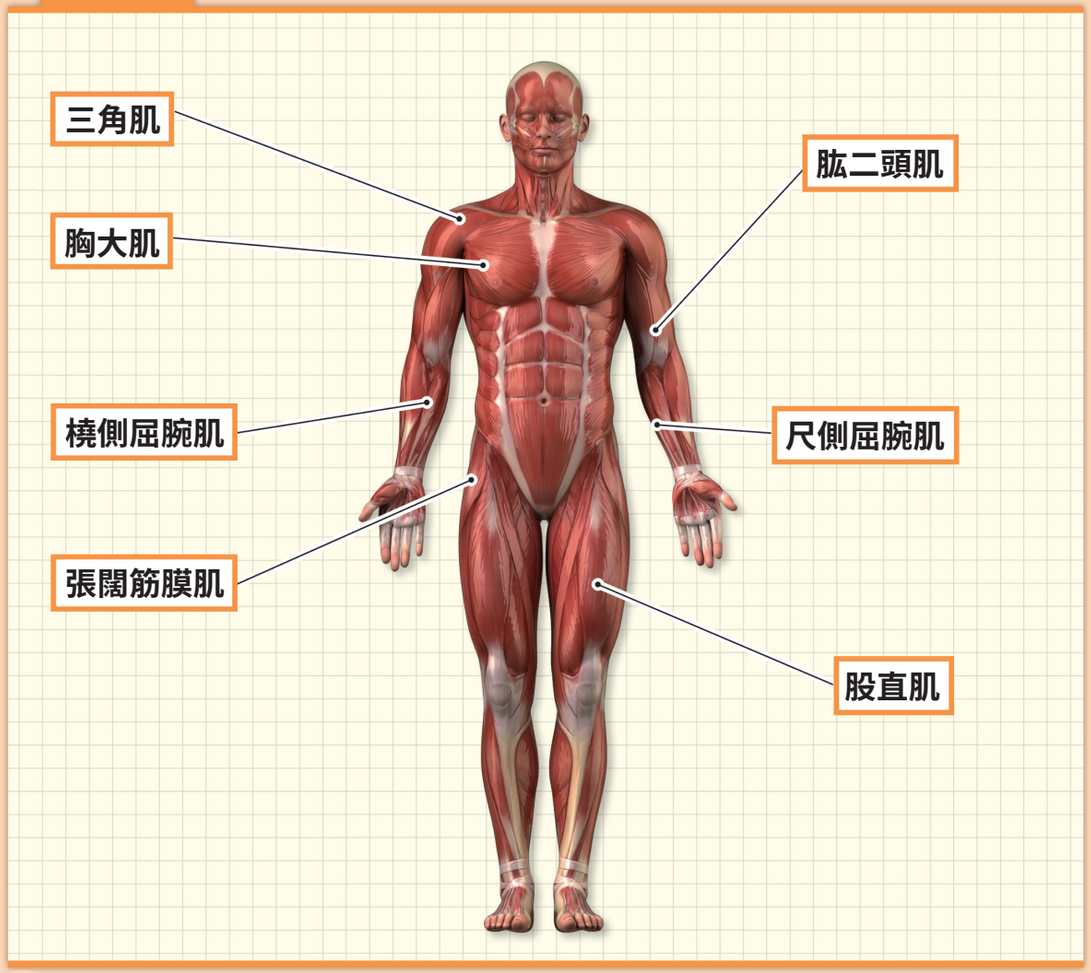
像是前彎或後彎造成的腰痛、
肩頸僵硬造成的頸部痠痛、
肌肉緊繃造成的手腳發麻等等，
原因在於肌肉的症狀
都能透過運動按摩加以改善。

事前須知！

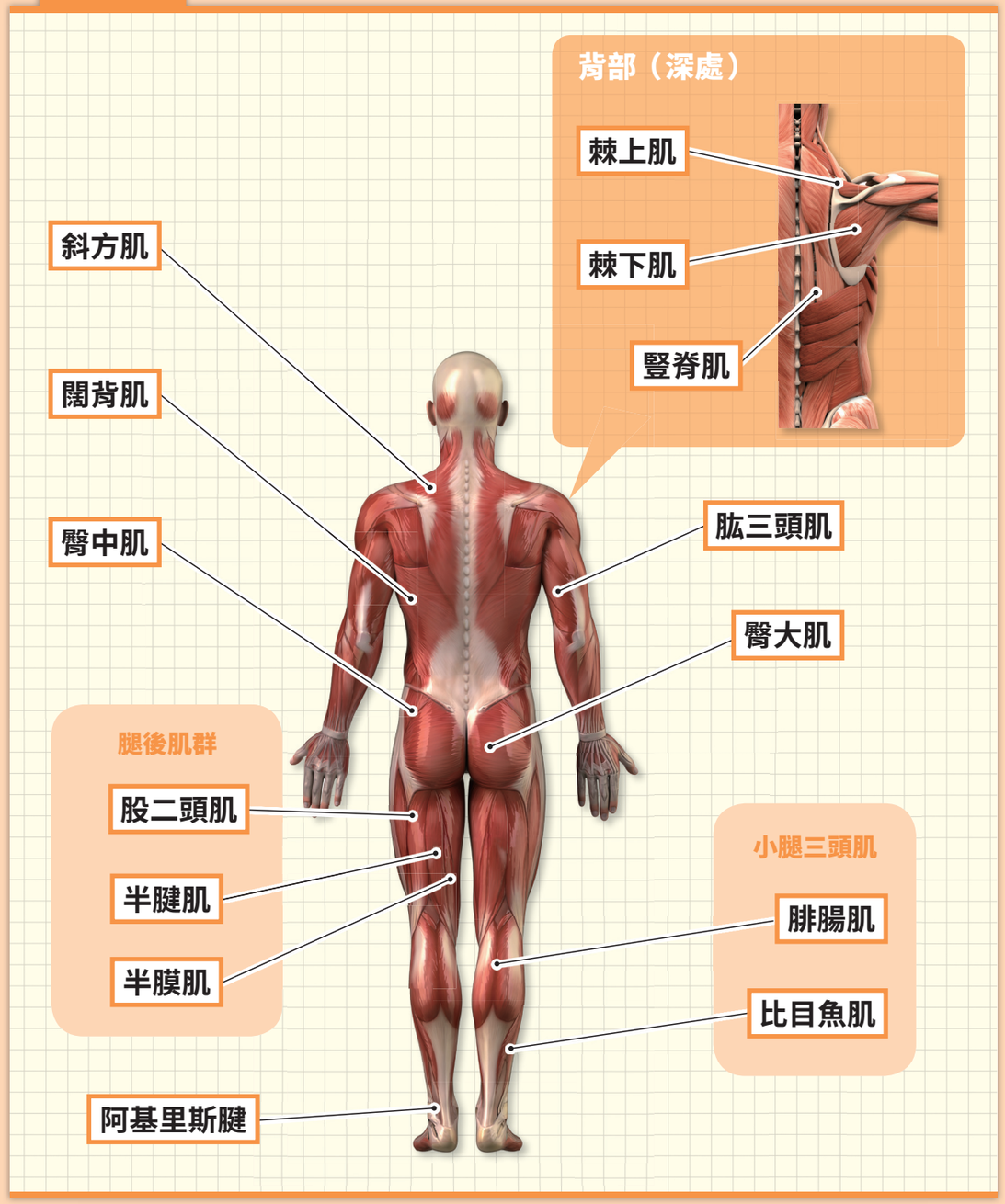
主要肌肉的位置與名稱

按摩是透過刺激各部位的肌肉來發揮效果，因此會建議各位事先掌握肌肉的名稱、位置和走向，即便只有記住主要肌肉也無妨。第3章的「各部位按摩法」也有介紹身體各部位的肌肉，請讀者們務必對照參考。

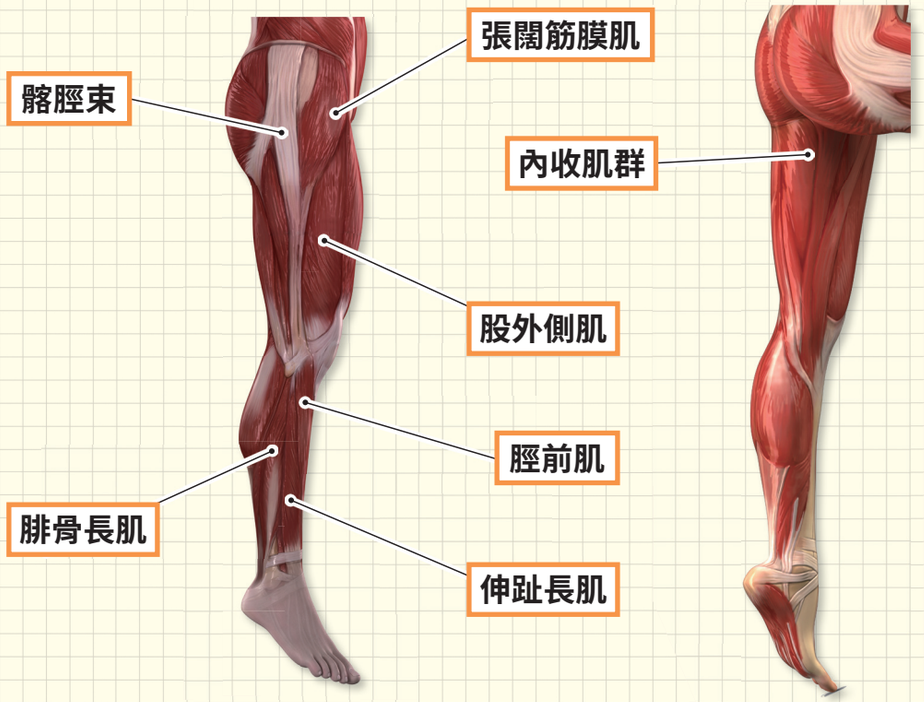
全身正面



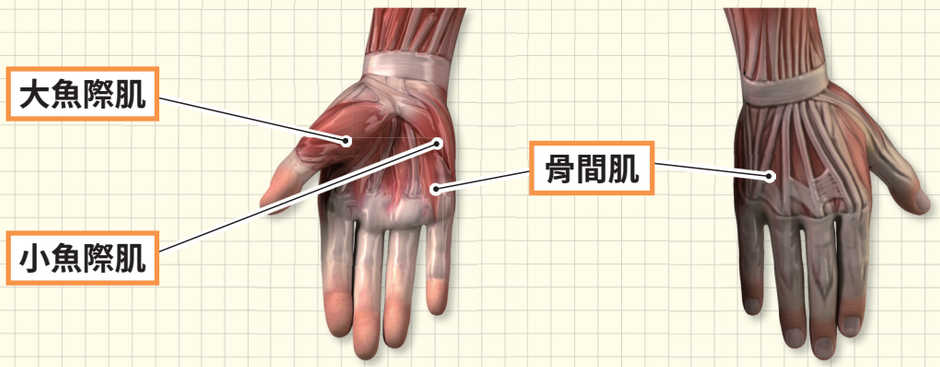
全身背面



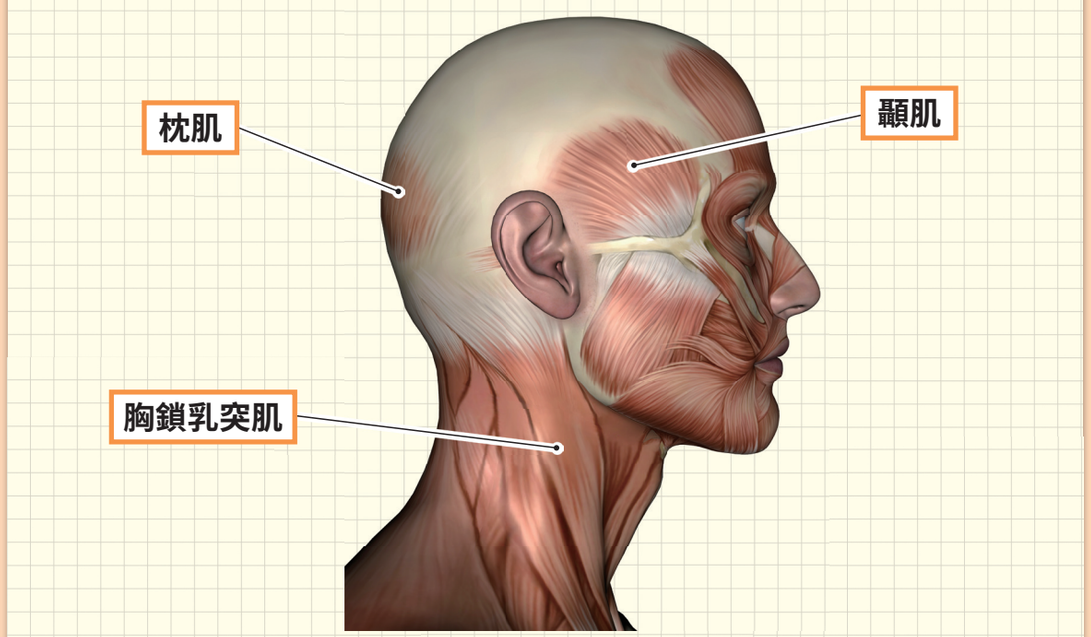
腿外側、內側



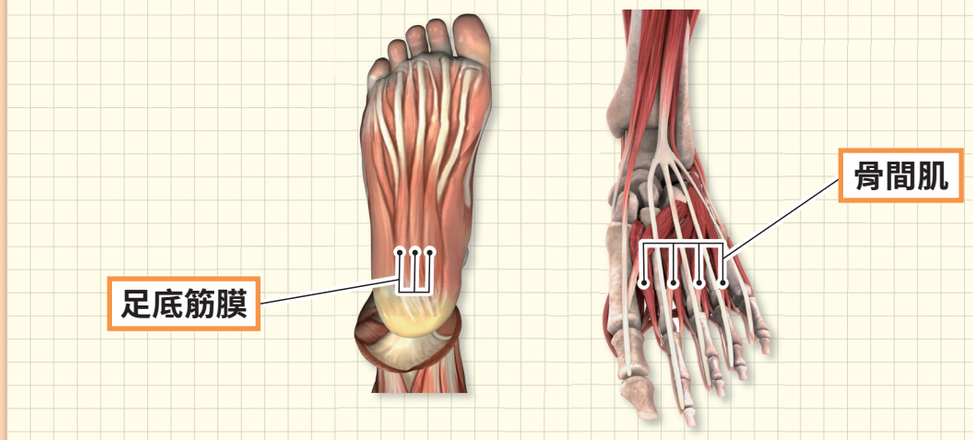
手



頸部、頭部

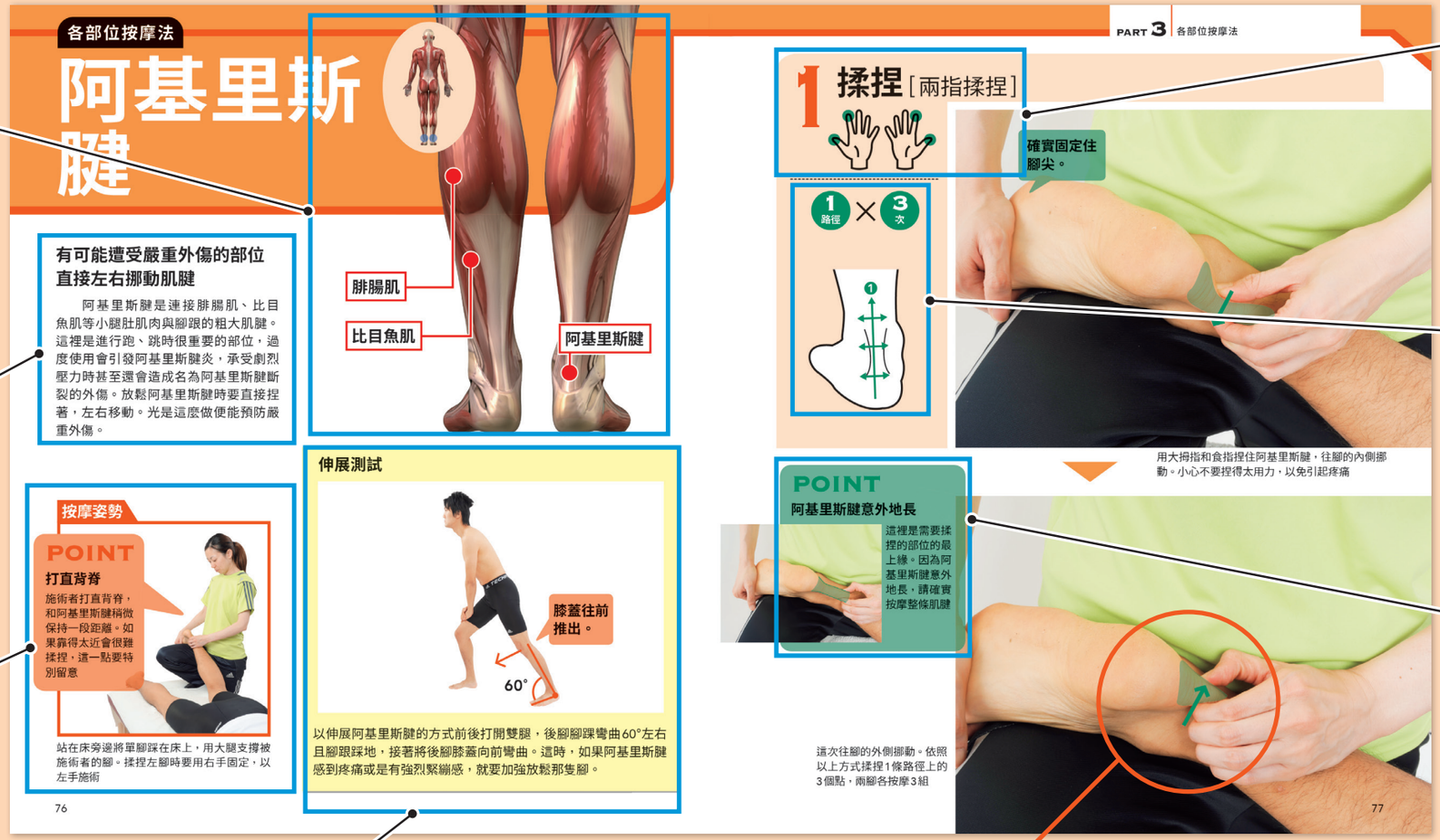


腳底、腳背



本書閱讀指南

本書會透過圖片與箭頭，解說按摩所使用的手法和做法。這裡以本書最主要的第3章「各部位按摩法」為例，介紹本書的閱讀方式。



要放鬆的肌肉

解說各部位的肌肉名稱、位置和形狀。按摩時，請務必知道自己正在放鬆的是哪條肌肉。

按摩流程

解說在按摩各部位時，應該如何放鬆哪條肌肉。按摩之前先了解整體流程就能流暢地施術。

按摩姿勢

介紹按摩時的姿勢和位置。如果姿勢或位置不對，按摩的效果有可能會減弱，這一點要特別留意。

伸展測試

檢測肌肉彈性及柔軟度的「伸展測試」。在按摩前檢測，如果有僵硬或緊繃的情況，會建議加強按摩該部位。有些部位則不須測試。

按摩手法

介紹使用哪一種手法放鬆肌肉。另外，還會在手掌圖示上以顏色標示應該運用手的哪個部位。基本手法請參考第2章（P26～）。

按摩的次數與位置

進行按摩的位置與次數。依照插圖上的箭頭放鬆肌肉。次數僅供參考，也可以多按摩幾次。

POINT

解說按摩時的重點。因為會詳細解說新手容易搞錯的地方，請各位務必閱讀。

箭頭的顏色與含意

摩擦 →

基本手法之一的「摩擦」是以藍色箭頭表示。沿著箭頭的方向摩擦。

揉捏 ⇄

「揉捏」是綠色箭頭。若有箭頭穿過表示行進方向的箭頭（這裡是往上），則代表要往該方向揉捏。

按壓 ●→

「按壓」是紅色箭頭。對表示行進方向箭頭上的點進行壓迫。

拍擊 ⇢

「拍擊」在本書屬於「應用技巧」。沿著紫色箭頭進行切打法（參考P37）。

※將會於P26～27的基本手法中，解說各種按摩手法

CONTENTS

前言 2

獻給所有運動員、運動愛好者
藉由運動按摩來提升表現！ 4

主要肌肉的位置與名稱 6

本書閱讀指南 10

第1章 運動按摩的基礎知識 15

何謂運動按摩 16

運動按摩的五大基本準則 18

初學者也能輕易上手！三大重點 20

按摩的事前準備與適宜環境 22

運動按摩的禁忌症狀 24

第2章 基本手法 25

【摩擦】

手掌輕擦 28

【揉捏】

掌根揉捏 29

拇指揉捏 30

抓握揉捏 31

兩指揉捏 32

四指揉捏 33

【按壓】

拇指壓迫 34

四指壓迫 35

掌根壓迫 36

【拍擊】

切打法 37

Column

「輕擦」的重要性 38

第3章 各部位按摩法 39

腳趾 40

腳底 42

腳背 44

腳跟 46

大腿前側 48

大腿後側 52

大腿外側 56

大腿內側 60

髖骨周圍 64

膝窩 66

小腿 68

小腿肚 72

阿基里斯腱 76

臀部 78

髖關節 82

腰、背 86

頭部 92

頸部 94

前臂 98

肱三頭肌 102

肱二頭肌 106

手 108

胸部 112

肩關節 116

肩膀上背 120

Column

關於按摩的施術範圍 124

第4章 自己就能做到！自我按摩 125

脊椎周邊的按摩 128

頸部周圍的按摩 130

髖關節～大腿的按摩 132

深層肌肉的壓迫 133

小腿肚整體的按摩 134

小腿肚的按摩 135

足弓的按摩 136

第5章 消除疲勞！各項運動按摩法 137

足球、五人制足球 138
棒球、壘球 139
田徑（短距離） 140
田徑（長距離） 141
游泳 142
柔道、摔角 143
籃球、手球 144
網球、桌球、羽球 145
排球 146
高爾夫球 147
雙板滑雪、單板滑雪、滑冰 148
自行車 149
運動攀登 150

第6章 改善不適 各種症狀按摩法 151

腰痛 152
手肘疼痛 154
肩頸僵硬 156
大腿後側疼痛 157
髖關節疼痛 158

第7章 消除疼痛徒手訓練 159

【改善背部姿勢】
伸展闊背肌 161
伸展胸肌與旋轉胸廓 162
旋轉胸廓 164
肩胛骨運動 165

【改善骨盆位置】
Draw-in 166
肘撐平板 167
橋式 168

【改善膝蓋錯位】
蚌殼式 169

Column
從每天的日常生活開始調整自身的體能狀態 170

運動按摩Q&A 171
結語 174

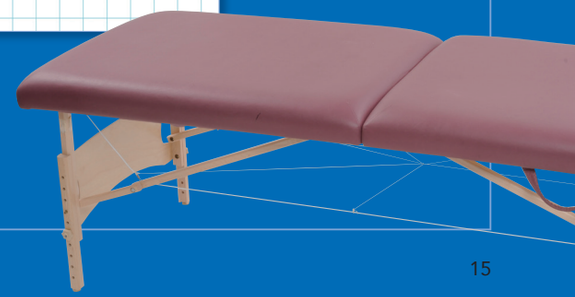
PART 1

運動按摩的基礎知識

按摩雖然並不困難，但若是沒有做到位就不會有效果。因此，以下將介紹能夠發揮最大按摩效果的基礎知識。只要有了這些知識，按摩的效果便會大幅提升！

CONTENTS

何謂運動按摩 P16
運動按摩的五大基本準則 P18
初學者也能輕易上手！三大重點 P20
按摩的事前準備與適宜環境 P22
運動按摩的禁忌症狀 P24



何謂
運動按摩

何謂按摩

- ☑ 藉由施術者的手指給予身體刺激
- ☑ 手法主要有「摩擦」、「按壓」、「揉捏」、「撫推」、「拍擊」、「震動」
- ☑ 以治療、保持及增進健康、消除疲勞為目的

用手觸碰身體、使身體放鬆的行為

每個人應該都有過這樣的經驗：小時候受了傷，父母將手放在疼痛部位上輕撫時，就會頓時感到舒緩且安心。所謂按摩便是像是這樣用手觸碰人體，讓身體獲得放鬆的行為。使用摩擦、按壓、揉捏、撫推、拍擊等手法給予人體的各部位刺激，以達到治療疾病或傷勢、維持及增進健康、消除疲勞之目的。按摩分為醫療按摩、美容按摩等種類，本書所提到的運動按摩即為其中一個領域。



運動按摩的效果

- ☑ 促進血液循環以消除疲勞
- ☑ 鬆開肌肉，改善身體動作的問題點
- ☑ 改善肌肉造成的疼痛或異樣感

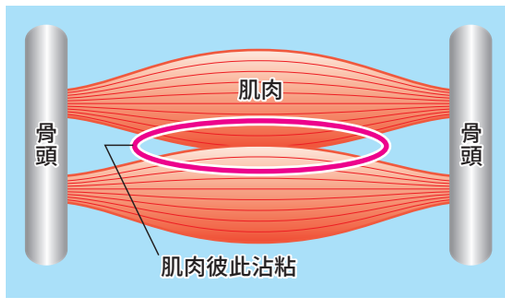
主要功效大致分為 3 項

按摩能夠促進血液循環，可望發揮提升自癒力、消除疲勞、放鬆等效果。其中，運動按摩會配合競賽特有的動作以及容易疲勞的部位施術，維持競賽者和運動愛好者的體能。舉例來說，像是有效去除某競賽中負荷較大部位的疲勞、鬆開緊繃僵硬的肌肉以改善身體動作的問題點，以及改善肩頸僵硬、腰痛等肌肉所造成的症狀。另外，放鬆肌肉也能提升關節和肌腱的柔軟度，還有改善因骨折或扭傷導致可動範圍變小的關節動作。

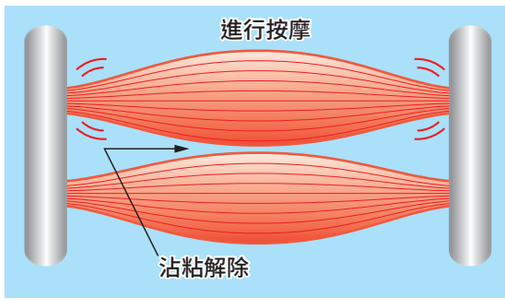
按摩的機制

解除肌肉沾粘的作業

運動時反覆進行激烈的動作，或是長時間維持相同姿勢，都會造成肌肉過度緊繃、肌肉彼此沾粘的情況。肌肉一旦沾粘就無法做出正常的動作，或是出現疼痛、異樣感之類的症狀，而按摩就是一項解除肌肉沾粘的作業。因此，請不要以為按摩只是在表面給予皮膚刺激而已，而要在施術時想著「撥開」、「挪動」肌肉。本書介紹的手法和按摩法，也是用「撥開肌肉」、「提起肌肉」這樣的方式來描述。由於只要有這樣的意識，按摩效果便會大大提升，還請各位務必牢記在心。



肌肉沾粘的「僵硬」狀態。會造成血液和淋巴液停滯、疲勞無法消除、氧氣及養分供應不足



透過按摩分開沾粘的肌肉，讓肌肉恢復正常狀態。當肌肉不再僵硬緊繃，神經壓迫造成的疼痛也得以解除

運動按摩的五大基本準則

1 按摩的時間點

運動隔天為佳

運動按摩的主要目的是消除肌肉疲勞，因此在運動隔天按摩是最好的。比賽前或練習前按摩會產生放鬆效果，有可能會因此導致注意力不集中。就調整體能狀態這方面而言，這麼做反而會帶來反效果。但如果是右邊藍框內的3個例子，那麼在運動前按摩便能發揮功效。運動時的異樣感不但會讓人無法發揮實力，還有可能會導致受傷，因此假使運動者有符合這3種情況，就要先鬆開肌肉之後再開始運動。只不過，請記得只能針對局部按摩10分鐘左右。

這種時候，運動前按摩也有效

1 局部緊繃

熱敷患部，結合按摩與伸展

2 關節有異樣感

鬆開與關節動作相關的肌肉

3 產生輕微疼痛

鬆開與疼痛部位相關的肌肉

2 按摩的時間

全身45～70分鐘

如果是進行從腳底、手臂到頭部的全身按摩，一般通常會花上45～70分鐘來放鬆肌肉。若是從事運動的人，也可以根據運動項目來改變按摩的比例。比方說，像足球、田徑這類需要大量奔跑的競賽，光是下半身大概就要按摩30～45分鐘。但如果沒有太多時間，也可以只針對在意的部分按摩10～20分鐘就好。

同時，遵從被施術者的意願也很重要。像是「我今天想要徹底放鬆全身」、「因為走得很累，所以只要按摩腿部20分鐘」等等，請盡可能在施術時一邊和對方交談。只不過，也要注意不要因為太重視對方的意願，結果過度放鬆同一部位。否則反覆揉捏可能會造成隔天肌肉疼痛，或是過度放鬆導致難以施力。

3 按摩的頻率

每週1次～每月1、2次

按摩次數過於頻繁也有可能會帶來壞處。例如，頻繁地接受按摩可能會讓肌肉產生慣性，進而導致自我修復力下降。另外，也有可能產生依賴按摩、不接受按摩精神上就會感到不安的狀況。因此，全身按摩的頻率會建議最多每週1次，每月則是1～2次左右。但是在單一部位這方面，就可以和被施術者商量進行。比方說，倘若對方有過一次大腿後側的腿後肌群拉傷之經驗，就可以決定「唯獨大腿後側每週一定要放鬆2次」。但無論如何，每天按摩都會造成反效果，因此請務必避免此狀況。

過度按摩有以下壞處

- 自我修復力下降
- 對按摩產生依賴

另外，在復原力旺盛的22歲左右之前，除非肌肉在醫學上被認定為異常，否則都會建議比起按摩更應該注重伸展。

4 按摩的強度

程度大約是「舒服的疼痛」

刺激的強度應為「舒服的疼痛」。尤其初學者必須避免用力地深壓一點，否則可能會使症狀惡化。這時，建議可以交給專家處理，或是接受專家的指導，在確保絕對安全的狀況下進行。



5 按摩的方向

從末端往心臟

按摩基本上都是從指尖、腳尖等身體的末端，往心臟所在的中樞進行。但是像手和手指這類不易移動的部位就可以不用在意方向，而以揉捏的方便性為優先。



從身體的末端往中樞按摩是為了配合通往心臟的血流，藉此改善血液循環

初學者也能輕易上手！

三大重點

1 利用體重，不要出力

按摩最基本的一點，就是利用自身體重來施加壓力。千萬不可以光靠著手指出力，或是用臂力去按壓，否則很快就會感到疲累或是造成手指疼痛，會沒辦法再以相同的壓力施術。專業的按摩雖然給人一種會稍微感覺疼痛的印象，但那並不是使勁按壓，而是主要利用體重來產生強大的壓力。只要利用體重讓手指深深按壓正確的點，施術便能發揮效果，並且可以長時間地持續按摩。等到習慣之後，也請記得在按摩中加入節奏。



2 緩慢按壓，緩慢鬆開

運動按摩原本是一門有節奏地施展各種手法的高度技術，但是會建議新手採取「緩慢按壓，緩慢放鬆」的按壓方式。這種做法的技術門檻比較低，而且比起瞬間的強烈刺激，緩慢按壓的感覺會令人更為舒適。請將對方所感受到的舒服度擺在第一位，給予對方溫和的刺激。



3 使用雙手

應該用力按壓（手指深入）的部位，具體而言就是腰背部、臀部、肩膀上背等肌肉較為厚實的部位，應該要盡可能以雙手按摩。因為這樣容易施加身體重量，讓手部動作穩定、手指可以按得較為深入，自然也就能夠有效地給予刺激，而且還能大幅減輕施術者的疲勞感。尤其新手在進行拇指壓迫等手法時手指容易疼痛，因此最好盡量用雙手加壓，以減輕負擔。另外，單手按摩時為了固定被施術者的身體，並且讓力道容易傳導過去，用另一隻手按住對方的身體也很重要。





單手按摩的例子

▼細微部位



▼不耐刺激的部位



像是腳趾這類細微部位，以及胸部等按壓力道太大會感到難受的部位，有時也會以單手進行按摩

掌握對方的身體狀況

按摩時，和對方的溝通十分重要，至少必須向對方確認「會不會痛？」、「可以再用力一點嗎？」除此之外，詢問施術前後肌肉的緊繃感變化，也能作為下次施術的參考。因此，營造讓對方容易提出需求的氛圍及建立信賴關係就很重要了。這些細微之處也請多加留意。

