

背阔肌拉伸训练:¹

1. 直立站立或坐姿。如选择站立，双脚宽度应与肩同宽以保持稳定。如果坐着，应坐在没有扶手的稳定的椅子上。
2. 将一只手臂伸直向上，贴近耳朵，比如说你从右手臂开始。
3. 向左侧倾斜，轻轻弯腰。将右髋推向一侧以增强伸展感。你应该感到伸展是沿着你躯干右侧方。
4. 用左手轻轻抓住右手腕，轻轻拉伸并延伸伸展。确保右臂保持与耳朵靠近。
5. 保持该姿势约20到30秒。正常呼吸，并在每次呼气时尝试加深伸展感。
6. 缓慢恢复到中心并放下手臂。
7. 换左手臂重复伸展动作，向右侧倾斜。



¹ <https://www.surreyphysio.co.uk/top-5/top-5-exercises-to-stetch-your-lats/>

儿童式训练²

1. 双膝跪在瑜伽垫之上。双膝分开，大脚趾相互触碰。臀部放置脚后跟处。
2. 呼气，缓慢地将上半身放在大腿之间。向前伸展双臂，掌心朝下。或可将双臂放置身体两侧，掌心向上，这会是一个更轻松的姿势。
3. 轻轻将额头靠至瑜伽垫上。此时你的胸部应该位于大腿之间或在大腿上方。
4. 完全放松整个身体。放松肩膀、背部和手臂。深呼吸，额外专注于每次呼气时的放松感。
5. 保持该姿势不变，尽可能让自己做到舒适放松，停留大约1-3分钟。正常呼吸，让身体自然地感受到重力，增强伸展效果。



² <https://www.healthline.com/health/lat-stretches#foam-rolling>

下犬式训练³

1. 从双手双膝着地的姿势开始。双手腕直接处在肩膀下方，双膝在臀部以下。手指自然展开，通过掌心和指关节牢固地按压地面。
2. 呼气，抬起双膝，使其离开地面。开始时，保持膝盖略微弯曲，将脚跟抬离地面。
3. 尾骨远离骨盆，轻轻向上移动。臀部朝天花板抬起。将内侧大腿上提并向后延伸。
4. 逐渐伸直双腿，但不要锁住膝盖。使身体呈‘A’字形。
5. 缓慢地将脚跟朝瑜伽垫下移动。如果脚跟不能完全着地也没关系。
6. 保持头部在双臂之间，避免悬挂，视线朝向脚部。
7. 保持该姿势，正常呼吸，（通常持续约1-3分钟）。



³ <https://www.healthline.com/health/lat-stretches#foam-rolling>

猫牛式训练⁴

1. 从“桌面”姿势开始，双手双膝着地。膝盖直接处在臀部正下方，手腕、肘部和肩膀应该在一条线上，垂直于地面。保持头部中立，目光朝向地面。
2. 吸气时，将臀部和胸部抬向天花板，使腹部沉向地面。抬头直视前方。
3. 弯曲背部，让腹部下沉。伸展颈部但不要用力。
4. 呼气时，将脊柱向天花板方向弯曲，确保肩膀和膝盖保持原有位置。
5. 让头部放松向地板释放，但避免强迫下巴贴近胸部。想象将腹部朝脊椎方向拉伸。
6. 持续在牛式和猫式之间切换，随着吸气弯曲背部，呼气时脊柱弯曲。
7. 反复进行此动作1-2分钟，或可根据个人舒适度延长训练时间。



⁴ <https://www.healthline.com/health/lat-stretches#foam-rolling>