

<<办公室瑜伽&伸展操>>

图书基本信息

书名：<<办公室瑜伽&伸展操>>

13位ISBN编号：9787533663360

10位ISBN编号：7533663365

出版时间：2012-1-1

出版时间：安徽教育出版社

作者：（韩）宋泰英

页数：120

译者：李玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<办公室瑜伽&伸展操>>

### 内容概要

随着生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，对整日坐在椅子上办公的上班族来说，想要拥有健康、充满活力的身体可谓是难上加难。

不过，您也不要过早打消拥有好身体与好身材的念头。

每天只要10分钟，坚持做一些简单的动作，可疏通全身经络，增强内脏器官功能，并有效地调节神经系统和内分泌系统，健康与美丽便可轻松获得。

办公室瑜伽动作简单，不必满头大汗，在办公室的方寸之地就可以轻松练习，而且效果明显。

从今天开始，您就按照本书的介绍进行运动吧！

## <<办公室瑜伽&伸展操>>

### 作者简介

宋泰英，韩国著名瑜伽教练。

从儿时开始，便接触各种各样的锻炼方法进行身体锻炼。

在专心进行身体锻炼之时，她深刻领悟到佛家修炼以及瑜伽锻炼的本质，并将其当做锻炼之根本。

目前，她在瑜伽流苏院进行身体锻炼，并教授瑜伽课程。

为防止现代人陷入“无视简单运动—患上更加严重疾病”的恶性循环之中，她潜心研究各种简单、但效果明显的运动方法。

基于此，她撰写了该书，以让更多的人受益。

李丽娜，韩国瑜伽教练。

20岁左右就开始进行瑜伽锻炼，遇到宋泰英老师后，便潜心进行更加深入的瑜伽锻炼。

之后，她在世界各国进行游历，积累了相当多的经验。

回国后，在瑜伽流苏院担任会员指导老师，指导学员正确地进行瑜伽锻炼。

## <<办公室瑜伽&伸展操>>

### 书籍目录

#### Chapter 01

从正确的生活习惯做起吧

拥有轻松一整天的睡眠习惯

可以维持身体健康的饮食习惯

每天进行, 对健康大有裨益的脚部按摩

生活中的健康习惯

随时随地轻松进行的手部按摩

健康伸展操小贴士

#### Chapter 02

上下班的路上抽空偷偷地做伸展操吧

在地铁或公交车上稳定重心, 培养身体的平衡感

将手指吊在地铁或公交车的吊环(把手)上

转动手指

收缩肛门

坐在椅子上, 踮起脚尖, 紧绷小腿肚子

将腿搭在一起坐立, 以矫正盆骨

坐在椅子上, 转动脚腕

#### Chapter 03

工作时也可以抽空坐着进行的伸展操

有益于膝盖关节的膝盖舒展运动

坐在椅子上做抬腿动作, 有助于减少大腿上的赘肉

工作时也可以做的脚踝伸展操

打电话时也可以做的手指伸展操

长时间坐在椅子上时, 可以做胸部扩展运动

舒展、伸直脊椎, 以矫正坐姿

酸痛腰部柔软性的恢复

防止手腕老化的伸展操

减轻脖子沉重感的伸展操

减缓肩膀僵硬感的伸展操

使用电脑时, 可以做的胸部伸展操

伸展酸痛腰部的伸展操

促进血液循环的胳膊伸展操

左右旋转扭动上半身, 以消除身体的疲劳感

缓解眼睛疲劳的眼部运动

俯下上半身, 以塑造舒爽、轻松的身体

对治疗感冒有一定效果的鱼形身体姿势

对治疗肩膀酸痛有特效的朝身后合掌姿势

缓解手腕疲劳的手腕扭动动作

#### Chapter 04

休息时站着进行的5分钟伸展操

打造颀长脚腕的动作

强化双腿的下蹲动作

强化腰部和胸部的伸展操

缓解肩周炎与肩膀酸痛的伸展操

站在楼梯上, 刺激小腿肚子上的血液循环

## <<办公室瑜伽&伸展操>>

提高双腿后侧肌肉柔韧性的动作  
倚靠在墙壁上，以保持正确的身体姿势  
站着进行的手腕与胳膊伸展操  
借助椅子所做的瑜伽最佳勇士姿势  
借助椅子所做的瑜伽三角式姿势  
借助椅子所做的瑜伽弓式姿势  
午饭后，来回走动  
消除肩膀酸痛的姿势  
强化膝盖的姿势  
强化腰部的姿势  
扩展胸部的伸展操  
抓住椅子，脚往后上方向伸展  
借助椅子做俯卧撑  
选择低碳、环保生活方式的生活小窍门

## <<办公室瑜伽&伸展操>>

### 章节摘录

版权页：插图：我们的身体具有恒常性，体内系统决定身体状况，身体的外在状态按照体内系统进行运转，就可以维持身体健康。

因此，保证充足的睡眠时间是非常重要的。

一般来说，晚上10点至凌晨2点是身体进入熟睡状态的时间段——当然，并不是所有的人都是这样的，不过对大部分人而言，这个时间段正是身体进入深度睡眠的最佳时间。

事实上，有实验数据表明，这个时间段正是副交感神经最活跃的时候。

也就是说，如果在这个时间段上床睡觉，我们会很容易进入熟睡状态。

当今，电视、电脑、手机等危害睡眠质量的电子产品日益大众化，如果您在工作时间经常出现浑浑噩噩、精神萎靡、哈欠连天的情况，那么您就应该警惕了，要为自己保证充足的睡眠时间。

早点下班回家，准备休息如果您没有什么特别的事情，那么就早点下班回家，与家人一起享受幸福的家庭生活吧！

不要将工作带回家，有关工作事宜的谈话也会带来精神上的压力，所以尽可能地不在家中谈论或是思考工作。

晚饭后喝杯热茶，出门散步半小时，或者打开轻音乐，伴随着优美的音乐旋律，阅读自己喜爱的书籍。

在睡觉前，一定要保持心情平静，尽量不要看电视或者是玩电脑。

## <<办公室瑜伽&伸展操>>

### 编辑推荐

《办公室瑜伽&伸展操》在日常生活中，当您感觉身体疲倦或感觉不适时，不要待在床上休息，要学着通过健康伸展操来缓解身体的压力和疲劳。

《办公室瑜伽&伸展操》搜集了所有可以在公司里轻松做到的放松动作，并配有清晰的动作过程图片，您可以很轻松、很容易地学会。

虽然目前市面上有许多关于瑜伽和伸展操的书籍，不过《办公室瑜伽&伸展操》把在办公室中可以轻松做到的放松动作挑选出来、汇编成册，十分方便职场一族们在办公室中锻炼身体，不用换衣服，不会满头大汗，避免了许多尴尬。

《办公室瑜伽&伸展操》不仅罗列了各种伸展操的动作要领，还包括睡觉习惯、日常生活中的简易减肥法、矿泉水疗法以及食物选择方法等对健康生活有帮助的各种生活妙招，可帮您养成健康的生活习惯，远离亚健康。

《办公室瑜伽&伸展操》中所介绍的各种动作不需要您特别抽出时间来做，无论是饭后还是喝咖啡时，任何时候您都可以轻松地做一些放松身体压力的动作。

这本书不仅适合放在家中，也适合放在公司，当时间空闲时，您可以随意浏览几页，阅读起来十分方便。

《办公室瑜伽&伸展操》随书赠送“OFFICE YOGA 精美办公台历”，贴心提醒，方便实用，让美丽随时相伴！

每天十分钟，工作也享“瘦”、办公E族随时随地的实用健康图谱、用最简单的动作、最少的时间，找回健康的自己。

上下班路上、办公中、午间休息时、睡觉前……不用办卡，不用计划，随时随地可锻炼，从此和“大象腿、游泳圈、蝴蝶袖，将军肚，梨子身材……”。

<<办公室瑜伽&伸展操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>