第一图书网, tushu007.com

<<上班族都在做的健身操>>

图书基本信息

书名：<<上班族都在做的健身操>>

13位ISBN编号：9787538445565

10位ISBN编号：7538445560

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康石 编

页数：191

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

前言

说起健身，并不一定是去健身房花一笔钱，办一张金卡或银卡，每天下班后匆匆赶到健身房去进行锻炼，然后再匆忙回家。
健身房设施固然齐全，又有专业教练指导，但是对于时间、金钱不充足的人来说，毕竟不是首选。
其实，日常生活以及工作中，一些小动作，都有健身的效果。
比如早上醒来，伸几个懒腰，挺几下腰腹，有利于增强腰腹肌肉弹性；爬起来像猫一样用力拱拱腰，能够充分伸展腰背和四肢；揉揉眼、搓搓脸，用手指拢拢头发等，都是在健身，能够使面部肌肤红润，头发黑亮：穿好衣服后伸伸胳膊，仰仰头，能够改善头部血液循环，多吸进一些氧气。
而做家务、买菜、逛街散步、爬楼梯等，只要适量，都会给身体带来好处。
工作一段时间休息时，在办公室利用桌椅，做一些伸手、抬腿、扭腰、转头等小动作，能够起到缓解疲劳、减轻压力、塑造形体的作用。
本书中介绍了一些简单的小动作，尤其适合久坐的上班族，不必花费太多时间，例如工作休息时，临睡前的几分钟，举举手，扭扭脖子，展展肩，伸伸腰，抬抬腿，踢踢脚，收收腹等，就能活动全身各个器官，起到良好的健身功效。
这些看似不起眼的小动作，既节省时间，又能达到健身目的，而且一般情况下不会给身体造成意外伤害。
所以，上班族应该经常做做这些小动作，既缓解工作疲劳，又活动了身体各个关节，不占用太多时间，更不花费大量钱，上班、健身两不误。
任何事情都贵在坚持，本书的这些小动作也要坚持下去才能有效果。
我们总是拿“没时间”当借口，其实是我们太懒了。
每天上午、下午、晚上各拿出10分钟，根据自己的需要，按照本书的动作介绍，做一套完整的锻炼动作，坚持下去，终究会达到你想要的效果。
世界上没有丑女人，只有懒女人，想拥有完美身材，就要勤于锻炼，利用一切可利用的时间，运动起来。
生活中，举手投足皆健身。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

事业上的成功、家庭的幸福、人际关系的协调，这都是上班族所渴望和追求的。
面对现代社会激烈的竞争，很多的上班族精英们成功了，但成功的代价是自己的身体健康。
　本书精选了一些适合上班族的小动作，让您不必花费太多时间，既能缓解工作疲劳，又能活动身体各个关节；即不占用太多时间，也不需要花费大量金钱，就能做到上班、健身两不误。

<<上班族都在做的健身操>>

书籍目录

“ 头 ”等大事 眼保健操开始了　办公族必做眼保健操　跟着小学生做眼保健操　小动作护眼睛　给眼睛放个假 揉揉耳朵也减压　全面耳部保健操　耳部也需美容保健　按摩耳部能健肾 鼻子也需要保健　鼻部按摩保健操　刮捏鼻子，呼吸通畅 面子问题　搓脸保养法　简单面部操，让你变漂亮颈椎保健势在必行 消除“ 电脑脖 ”　颈椎早衰“ 恋上 ”白领　时刻对抗颈椎病　全方位保护颈椎 上班族颈椎保健锦囊　保护上班族脆弱颈部　颈椎瑜伽促健康　扭头转肩护颈椎　牵拉有利颈椎健康做“ 胸 ”猛女人 完美胸部的妙招绝技　O版丰胸操　挺胸做女人　完美胸型，保持有术　修饰胸部有妙招　迅速打造完美胸部 三步四式塑造挺拔胸部　丰胸三步曲，魅力挺起来　四式塑造丰满胸部“ 背 ”负重任 活动双肩缓疼痛　O版背部操　肩部保健简易四式　五分钟还肩部轻松　保护肩肘贴心提示　练就强健肩部肌肉　下班不忘背部保健　自我消除肩部不爽 手臂　Q版臂部操　美美你的双臂　手臂健美十二招　五分钟打造轻盈玉臂　三招练就完美臂部曲线 挺直脊梁才健康　美背DIY　居家美背运动　小小哑铃能美背　两招缓解背部疼痛“ 腰 ”武扬威 让腰杆硬起来　白领“ 腰龄 ”提前衰老　白领腰部保健莫忽视　上班族腰部保健　腰部越练越健美 练就杨柳细腰　Q版腰部健身操　伤腰五字箴言O　护腰避免不良姿势　“ 空调办公族 ”易患腰病　空闲伸伸花式懒腰 深入“ 腹 ”地锻炼坚实腹部　这样练腹很有效　腹部减肥六步曲　瑜伽告别“ 小腹婆 ”　和腹部赘肉诀别　搭乘公车不闲着　和小肚腩说再见平坦小腹多迷人　Q版健腹操　减腹其实很容易　床上也能减小腹　临睡锻炼去微凸小腹　久坐瘦腹绝招　八招消灭腹部脂肪　肚子越练越平坦 做翘臀美女轻松练就性感美臀　Q版臀部健美操　轻松帮你挺PP　拖把帮你练就性感翘臀　牛仔裤女练就翘臀　翘翘臀部健美操　紧实美臀有高招　减掉硕大臀部　练就翘臀美女“ 肢 ”言片语 拯救鼠标手　初识鼠标手　电脑族不忘手腕锻炼　揉按穴位防治“ 鼠标手 ”　小体操甩开“ 鼠标手 ”　简易瑜伽帮你告别“ 鼠标手 ”　白领丽人忙瘦腿　Q版瘦腿操　“ 全日制 ”瘦腿方法 蹲出修长美腿　美眉经典瘦腿操　三招速成修长美腿　美腿全攻略　“ 肉松 ”腿MM瘦腿小妙招　简易芭蕾美腿四式 迷人小腿　做个短裙女王　瘦小腿椅子操　轻松减掉萝卜腿　轻轻松松瘦小腿　拥有纤细小腿线条不是梦

章节摘录

插图：B：防治鼓膜内陷，听力衰退。
当食指突然离开耳屏，加于耳屏的压力突然消除，随耳屏的迅速回弹，耳道内压力突然减低，耳中的鼓膜立即向外回弹，这势必造成鼓膜不断被动运动，从而使其功能加强，防治鼓膜内陷，减缓听力衰退，控制耳鸣、重听、耳聋等症状。
C：防治眩晕。
内耳的功能之一是维持身体平衡，内耳迷路中的内、外淋巴管路水肿，往往能造成眩晕，压屏也在间接活动内耳，震动耳中的淋巴系统，因此有防治眩晕、美尼尔氏症候群等内耳迷路疾病的作用。
D：疏通耳咽管。
鼓膜位置在外耳和中耳之间，鼓膜的内侧叫中耳，中耳和咽喉之间有一条通道叫耳咽管，鼓膜正常的先决条件是外耳道和耳咽管两边压力均衡。
如果耳咽管因炎症变窄或堵塞，口咽侧给予鼓膜的压力变小，外耳道侧压力相对增大，必造成鼓膜内陷，听力失聪。
压屏动作能够使耳咽管产生运动，如果再配合咀嚼、吞咽或口舌嚼动等动作，能够促进耳咽管周围组织的收缩运动，利用从咽喉侧向耳膜递送的压力，增加耳咽管、鼓膜的被动运动，改善血液循环，使得分泌物、堵塞物松动，使鼓膜恢复弹性、光滑，促使鼓膜两侧的压力趋向平均，不仅能防止听功能衰退，并有可能争取已衰退的听力恢复。
（7）揉突双手食指放在同侧耳郭后方的骨隆起处，即乳突处，其余指尖依次在乳突上方周围。
各指共同用力，推压、掐挤、揉动乳突，直至感觉酸麻胀痛。
由于食指作用力最大，因此在揉动时食指可边压边沿乳突周围移动，其他指也随之移位，使乳突上下左右均得到揉动，以20圈为宜。
作用A：改善耳功能。
由于此动作能按压到面神经耳后枝、耳大神经、枕小神经等神经离体表较近的位置，而动、静脉又常与神经伴行，因此可刺激耳根的血管神经运行区，改善耳的功能，活跃耳周各种组织，防治耳鸣、耳钝、耳聋等症状。
B：减少减轻中耳炎症。
乳突内是乳突小房，其中的黏膜是与中耳鼓室内的黏膜相连的，因此中耳的炎症常使乳突小房同时感染，揉乳突也就能减少减轻中耳炎症。

编辑推荐

任何事情都贵在坚持，《上班族都在做的健身操》的这些小动作也要坚持下去才能有效果。
我们总是拿“没时间”当借口，其实是我们太懒了。
每天上午、下午、晚上各拿出10分钟，根据自己的需要，按照《上班族都在做的健身操》的动作介绍，做一套完整的锻炼动作，坚持下去，终究会达到你想要的效果。
《上班族都在做的健身操》中介绍了一些简单的小动作，尤其适合久坐的上班族，不必花费太多时间，例如工作休息时，临睡前的几分钟，举举手，扭扭脖子，展展肩，伸伸腰，抬抬腿，踢踢脚，收收腹等，就能活动全身各个器官，起到良好的健身功效。
生活中，举手投足皆健身。

第一图书网, tushu007.com

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