

## <<5分钟办公室保健操>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟办公室保健操>>

13位ISBN编号：9787546407470

10位ISBN编号：7546407478

出版时间：2012-10

出版时间：成都时代出版社

作者：唐娟

页数：121

字数：150000

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>

## <<5分钟办公室保健操>>

### 内容概要

唐娟编著的《5分钟办公室保健操(附光盘)》精选的30余套办公室健身操，就是为现代职业人群专门打造的健康运动方案。

本系列健身操由运动理疗专家科学定制，遵循工作规律特点，充分利用办公环境和设施，无需占用太多时间，无需前往特定场所，也无需准备特殊道具，在工作的间歇、在复印资料或打电话的过程中，在公交车上、办公桌前、茶水间、过道里，都能随时随地展开运动，享受专属于健康运动的5分钟：坐在电脑前时，活动酸痛的颈椎肩膀；站在打印机前时，舒活僵硬的手脚腕关节；静坐时，选择瑜伽拉伸和太极呼吸；行走时，选择步行疗法运动全身；下午茶的片刻休息时，一两个拉丁舞、芭蕾舞的动作就能让你立刻恢复活力。

《5分钟办公室保健操(附光盘)》示例动作生动简单易学，能给办公室忙碌工作的人们以详尽的运动指导，职场人士平常多加练习必能赶走“办公室综合征”，保持充沛精力和工作激情，拥有更健康的身体和积极的心态，提高工作效率和生活质量!这是一套非常适合现代办公族和企事业单位员工的工间运动。

这些健康小运动可不仅仅是上班才需要，在家中也同样适用哟!

## <<5分钟办公室保健操>>

### 书籍目录

#### 第一章 每天五分钟，赶走办公室综合征

##### 一、要健康、更快乐的办公室运动

- 1. 健康的身体需要每日坚持运动
- 2. 尝试流行的运动方式

##### 二、办公室运动改善白领综合症

- 1. 缓解头晕头痛和眼部疲劳
- 2. 赶走肌肉疼痛和慢性疲劳
- 3. 改善体循环系统及内分泌
- 4. 理疗减压和舒缓心灵
- 5. 排毒养颜和塑形减脂

#### 第二章 神清气爽，活力从“头”开始

##### 一、缓解眼部疲劳

- 眼部按摩操：疏通眼部经络
- 椅上护眼操：放松眼部肌肉
- 护眼体操：强化视神经

##### 二、预防头晕头痛

- 面部按摩操：改善血液循环
- 头部活络按摩：远离电脑综合征
- 梳头搓面压耳功：醒脑提神，防治头痛

#### 第三章 活络筋骨，享受运动激情

##### 一、放松颈部，预防颈椎病

- 颈部按摩操：预防颈椎病
- 颈椎拉伸操：柔化颈部，消除颈部疲劳
- 龟鹤吐纳功：改善颈椎酸痛

##### 二、放松肩部，预防肩周炎

- 肩部保健操：预防肩周炎
- 压肩顾盼功：促进肢体血液循环

##### 三、舒缓腰背僵硬

- 背部舒缓操：缓解背部僵硬
- 腰部按摩操：缓解腰痛
- 腰椎拉伸操：预防腰椎间盘突出

##### 四、拉伸四肢

- 四肢屈伸操：活血清淤
- 脚尖划圆功：预防腿麻抽筋

##### 五、原理鼠标手

- 手腕活血操：预防腕管综合征
- 摘星换斗功：舒缓手部经络

#### 第四章 改善体内循环，带来愉悦无限

##### 一、快乐瑜伽术：改善内分泌

- 英雄式：排除浊气
- 三角伸展式：改善脑部血液循环
- 鹭式：刺激淋巴系统
- 擎天式：伸拉肠道
- 单腿平衡式：降低胆固醇
- 树式：活络筋骨，养气活血

##### 二、步行疗法：从内寻找治愈力

- 刺激肠道周围深层肌肉的腰部扭摆步行法
- 刺激淋巴循环的鹌鹑步行法
- 促进身体末梢血液循环的抖动跳跃法
- 下腹部的淋巴体操
- 促进气血循环的维纳斯步行法

#### 第五章 心灵体操，由内而外调理身心

##### 一、瑜伽休息术：理疗减压

- 午休式：让一下午神采奕奕
- 久坐族桌前式：使常坐更舒适
- 久站族壁面式：巧用站立时间

##### 二、释压太极：和谐养生

- 太极腹式呼吸法：让呼吸轻松
- 气沉丹田：让身心平静

#### 第六章 减脂塑形，打造完美身材

##### 一、手臂减脂：打造灵活纤细前臂

- 屈臂伸展A
- 屈臂伸展B
- 双手在脑后握住屈臂伸展
- 俯身打开收拢双臂
- 单侧手臂打开折拢
- 单侧腿打开伸展肋部
- 单侧手臂向上伸展双腿轮流踏地

## <<5分钟办公室保健操>>

### 二、请减小幅脂肪

- 清减小腹操：五招预防“小肚腩” · 饭后揉肚操：加速脂肪的消耗

### 三、打造有弹性大腿

- 双腿侧分屈膝下蹲起身 · 弯膝下蹲起身A · 弯膝下蹲起身B
- 屈膝下蹲接起身抬膝 · 前踢腿 · 单腿体侧伸展 ‘ 侧抬腿
- 单腿外侧伸展接向内踢腿 · 屈膝下蹲踢腿

### 四、塑造有曲线小腿

- 脚尖站立 · 单侧脚尖站立 · 双脚脚尖支撑 · 单腿向后迈步脚后跟着地
- 单腿支撑后上身弯曲并伸展 · 单腿盘起后牵引脚后跟

### 五、踏台阶健身，雕塑下半身曲线

- 上下点步 · 查尔斯顿步 · 连续跳跃步

### 六、秀身拉丁操：让身心平衡合一

### 七、Body Jan有氧舞蹈操：柔滑肌肉筋骨

- 蓝色火焰 · Super Star · 罗曼蒂克

## <<5分钟办公室保健操>>

### 编辑推荐

研究报告表明，亚健康是21世纪人类健康最大的敌人，从这个意义来说，职场人士、办公室一族尤其属于“高危人群”。

虽然不究竟怎样才能方便有效地利用好时间，甚至不用刻意地腾出宝贵的业余时间来进行健康运动呢？唐娟编著的《5分钟办公室保健操(附光盘)》示例动作生动简单易学，能给办公室碌工作的人们以详尽的运动指导，职场人士平常多加练习必能赶走“办公室综合征”，保持充沛精力和工作激情，拥有更健康的身体和积极的心态，提高工作效率和生活质量！这是一套非常适合现代办公族和企事业单位员工的工间运动。

<<5分钟办公室保健操>>

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>