

<<体适能教练独门秘笈>>

图书基本信息

书名：<<体适能教练独门秘笈>>

13位ISBN编号：9787564403850

10位ISBN编号：7564403853

出版时间：2010-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：亚洲运动及体适能专业学院 编

页数：158

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>

<<体适能教练独门秘笈>>

前言

你是长期在办公室工作的上班族吗？

如果你在上班的过程中经常遇到以下列举的一些情况，那么即使你的工作能让你有成就感，但这个过程却是很痛苦的。

看计算机一段时间后，感觉脖子后方酸疼，甚至有时候头晕；右手使用鼠标一段时间后，右肩和右脖子僵硬得不得了，头部有说不出的不舒服；肩部后方和背部中间，坐久后觉得像木板一样僵硬，腰背又酸又累，怎么也放松不下来；在办公室里坐一会儿，大腿、小腿后方就有说不出的压抑感，膝盖也有一种压迫感；站立时间稍微长一点，膝盖、脚跟就又酸又累……如果你是要寻找一本书可以告诉你如何预防、缓解以上所说的这些办公室工作出现的疼痛，《体适能教练独门秘笈——101招教你摆脱白领职业病》就有你要找的答案！

如果你在工作中并没有出现疼痛的问题，只是想多了解一些预防的策略，建议你从第一章开始，从头至尾把每个章节都看一遍。

这样有助于你全方位地了解这些疼痛的形成原因，身体检测方法，各个部位的缓解方式，以及不同情况的应用。

如果你不是很清楚自己具体的身体状况，你可以看看第二章，里面有一些检查和测试方法，让你更充分地了解你自己身体的健康情况。

如果你因为长时间工作，特别是因为在办公室的工作而出现了一些身体的不适、紧绷或疼痛的话，你可以直接从第四章中寻找你要了解的拉伸和缓解方式，为你解决一些急性的问题。

如果你想知道你的身体是否已经因为长期的工作而出现一些不平衡，比如是否有错误的身体姿势或肌肉不平衡的话，你可以看看第五章的内容。

如果你已经出现了身体姿势上的偏离，第五章会教你如何运用第四章所示范的伸展动作来纠正。

如果你经常因为在办公室的某些工作或特定姿势而引起你身体有不适和疼痛的话，你可以参考第六章，寻找一些跟你类似的情况，并按照书上的放松流程去做，这样可以有效帮助你缓解工作或生活中遇到的问题。

所以，这本书既可以是你健康生活的一份学习材料，同时也是缓解你身体不适的法宝。

然而，要提醒你的是，书上的任何运动和建议，并不能取代医学上的检查和确诊方法，也不是治疗或康复运动，它只是为你提供各种缓解因肌肉组织紧绷所引起的不适的放松性运动。

如果在进行书中所介绍的伸展运动，有不舒服感或疼痛感时，请马上停止，查明疼痛的原因后循序渐进地进行。

<<体适能教练独门秘笈>>

内容概要

你是长期在办公室工作的上班族吗？

如果你在上班的过程中经常遇到以下列举的一些情况，那么即使你的工作能让你有成就感，但这个过程却是很痛苦的。

看计算机一段时间后，感觉脖子后方酸疼，甚至有时候头晕；右手使用鼠标一段时间后，右肩和右脖子僵硬得不得了，头部有说不出的不舒服；肩部后方和背部中间，坐久后觉得像木板一样僵硬，腰背又酸又累，怎么也放松不下来；在办公室里坐一会儿，大腿、小腿后方就有说不出的压抑感，膝盖也有一种压迫感；站立时间稍微长一点，膝盖、脚跟就又酸又累……如果你是要寻找一本书可以告诉你如何预防、缓解办公室工作出现的疼痛，本书就有你要找的答案！这本书既可以是您健康生活的一份学习材料，同时也是缓解你身体不适的法宝。

<<体适能教练独门秘笈>>

书籍目录

【第一章】白领职业病由办公室工作开始【第二章】你是绷紧一族吗？
【第三章】伸展计划前的重要检查【第四章】90式伸展与放松秘笈缓解上班族疼痛【第五章】伸展助你预防和纠正错误身体姿势【第六章】5分钟伸展缓解你的各种痛苦

<<体适能教练独门秘笈>>

章节摘录

插图：关节是指两块硬骨头相连接的地方。

硬骨的末端其实还有一个软骨，就好像盖上帽子一样。

关节的活动就是两边骨头的一种互动的关系，软骨因为其表面光滑，加上关节会因为活动量增加而分泌一种润滑液，所以一般在活动的过程中都不会感到卡住或受阻。

但如果你在活动某个关节的时候。

听到“喀嚓喀嚓”的响声，那么你就要注意了。

很多时候关节发出响声有两个原凶。

第一个原因就是关节好久没有活动开，一旦活动的时候，关节内的空气和压力就会发生变化，从而产生了一些响声。

一般这种情况都只会出现一次。

比如，手指的关节有一段时间没有活动，使劲挤压手指，手指关节就会发出声音，但一次之后在短时间内就不会再出现。

这些关节的活动对我们的骨骼健康并没有太明显的坏处。

但有时候，如果关节在某一动作过程中，重复连续地发出响声，比如蹲下之后起来的过程中膝关节发出响声，或者是尝试把头部和颈椎绕环，又或者是有时候举手或举重的时候，你会听到每一次关节在做动作或手臂高于某个高度的时候，会发出相似的声音，甚至还感觉卡住或疼痛。

这表明骨头之间的位置不好，导致关节里两块骨头的末端的软骨相互磨擦，发出响声。

如果你在办公室里长时间埋头苦干，颈肩绷紧僵硬，你可能就会定时把脖子做一个360度的绕环动作，表面上看是在放松颈椎，但实际上所带来的潜在伤害远远超过表面的益处！

<<体适能教练独门秘笈>>

编辑推荐

《体适能教练独门秘笈:101招教你摆脱白领职业病》：一族 & 健康时尚屋，点滴做起，时时处处关爱健康。

<<体适能教练独门秘笈>>

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>