第一图书网, tushu007.com

<<小动作大健身>>

图书基本信息

书名：<<小动作大健身>>

13位ISBN编号：9787802035782

10位ISBN编号：7802035783

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：顾勇 等编著

页数：258

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

第一图书网, tushu007.com

<<小动作大健身>>

前言

随着生活节奏的加快，人们的工作、生活越来越紧张繁忙。
但不管多么忙碌，我们也不能忘记照顾好自己的身体。
健康的身体不仅是长寿的基础，也是你事业获得成功的重要条件。
保持自己的身体健康，进行身体锻炼是最有效果的，跑步、游泳、上健身房当然最好不过。
但如果时间太紧，忙得没有大块的时间进行锻炼，你该怎么办呢？
事实上，只要我们有健身的意识，在紧张的生活、工作间隙中做几个简单的小动作，同样会有良好的锻炼效果。
小动作只要持之以恒，大健康就会随之而来。
为了帮助大家更好地锻炼身体，拥有健康的体魄，我们编写了《小动作大健身》一书，全书共分为8章，起居时的小动作、日常健身小动作、办公室里的小动作、睡前的小动作、忙里偷闲小动作、减肥塑身小动作、防治疾病小动作、两性健康小动作，每一章又分为若干个小节，内容几乎涵盖了运动健身的方方面面。

第一图书网, tushu007.com

<<小动作大健身>>

内容概要

学习有压力，忽视了健康！
视图下降，颈椎变形。
工作超负荷，摧毁了健康！
肩周发炎，腰酸背痛。
娱乐玩过头，忘记了健康！
三高来袭，疾病缠身。
　本书提供了二百余种简便易行的小动作，不需要花大把时间健身，不受健身环境限制，利用学习、工作、娱乐间隙做几个小动作，持之以恒定能拥有健康的身体！

第一图书网, tushu007.com

<<小动作大健身>>

书籍目录

第一章 起居时的小动作 起床前强身健体小动作 愉悦身心的床头瑜伽 10分钟床上健康晨操 保健身体的床上健身操 马步刷牙可健身 起床后2分钟健身动作 起床后15分钟健康锻炼 清晨洗脸“毛巾操” 洗脸时的小动作 清晨阳台健身操 清晨拍打健身法 简单易学的晨练操 有益健康的5个简易动作 饭后瘦腹小动作 饭后健康3运动 利用家具巧健身 客厅椅上瑜伽小动作 居家沙发瘦身操 居家地板塑身美体操 居家拖鞋美腿操 居家3招瘦小腹 流行欧美的家庭健身法 下班回家后的卧室操 下班回家后的减压体操 居家夫妻健身操 居家夫妻“拉手操”第二章 日常健身小动作 简单易学的伸展运动 登楼梯健身法 脚跟走路可健身 跳跃运动健身法 轻松散步健身法 公园休闲塑身操 步行锻炼健身法 跑步锻炼健身法 行走健身6动作 甩手甩腿健身法 拍打健身法 肌肉锻炼6动作 下蹲健身6方法 1平方米内健身7部曲 运动健身8动作 10分钟趣味绳操 简单高效骑车健身5法 简便易行的跳绳健身法 呼啦圈转走一身赘肉 健身球减脂8动作 健身姿势之游泳式 健身招式之骆驼式 健身锻炼式之犁式 健身锻炼中的单腿画圈 简单高效的“呼吸健身操” 9招“均衡运动”第三章 办公室里的小动作 摆好桌椅和电脑，跟疼痛说拜拜 办公室运动简单5招 办公室“隐形健身操” 办公室“图书操” 办公室“椅子操” 办公室“铅笔操” 办公室“椅垫操” 办公室“写字操” 上班族“桌边保健操” 办公室手部锻炼8法 办公室运肩5动作 简单动作与“鼠标手”说再见 小动作摆脱“电脑脖” 办公室里的“不对称健身操” 办公室里应常弯腰踢腿 办公室护肩小动作 办公室消除疲劳4招 办公室男士15分钟健身操 办公室里的美丽运动 办公室缺氧常做保健操 办公室瑜伽5动作 办公室舒筋活络操 办公室健美7动作 办公室一族全面健身瑜伽第四章 睡前的小动作 睡前保健操 睡前枕头健身操 睡前强健腰身6动作 睡前夫妻健身互动 睡前洗澡不妨做点小动作 简单易行的“浴刷操” 睡前全面放松浴缸操 睡前塑身小动作 睡前不妨做做“猫式”瑜伽 睡前2个小动作激增胸部弹性 睡前按摩足部有益健康 睡前保养肌肤6动作 睡前静态美体操 睡前健康养生操 睡前按摩保健法 睡前瘦腿操 睡前安神操 睡前简单易学健康操第五章 忙里偷闲小动作 开会时也能轻松锻炼 堵车时的健康小动作 等电梯时的3个健身小动作 排队时的健身操 厨房健康小动作 看电视时的4个健身动作 便捷的腿臀部小动作 简单易学的拖把操 工作间隙健身4招 忙里偷闲的7个健身方法 上班之前的健身小动作 上班途中健身小动作 消除疲劳小妙招 简单易学的旅途健身操 公共汽车上的简单健身6法 火车上的解乏小动作 “空中飞人”解乏妙招 常按耳朵身体好 伸懒腰也能健身 听音乐时也别忘了健身 30秒健康小体操 炒菜健身两不误 忙里偷闲徒手操第六章 减肥塑身小动作 9步轻松瘦脸操 小动作轻松消除双下巴 紧致迷人下巴3动作 骨感颈部健美操 完美锁骨小动作 7个小动作健美肩部 塑造紧实的手臂肌肉 4招轻松消除腋下赘肉 轻拍美胸操 小动作雕塑迷人乳沟 6招让女性告别胸下垂 女性5式纤腰瑜伽 打造纤细健美的腰部 女性丰胸瘦腰“手杖操” 6个动作塑造背部曲线 小动作减去腹部赘肉 女性简单3式肚皮舞 瘦臀操 让你的臀部翘翘的小动作 3招告别大象腿 纤细小腿操 4分钟秀美双腿操 3分钟减肥塑身运动 轻松塑身形体操 微胖男性减肥操 健康“美骨操” 小动作塑造完美体形 6个瑜伽姿势让你从头瘦到脚 经典减肥操 简易瘦身带操 呼吸减肥塑身法 瑜伽塑身3动作 超实用减肥小动作 男性胸肌锻炼6动作 男性臂肌锻炼8动作 小动作纠正不美4腿形 小动作纠正不美脚形第七章 防治疾病小动作 小姿势防病大效果 小动作防治肩周炎 小动作让你远离腰痛 4招远离膝关节疼痛 防治口腔疾病保健操 经常活动脚趾能防治肠胃病 防癌只需每天1个小动作 每天按摩5要塞与疾病说拜拜 防治小腿肿胀4动作 8动作防治颈椎病 防治腰椎间盘突出6动作 靠壁站健身又防病 防衰祛病4动作 小动作防治干眼症 3动作防治“低头综合征” 6动作防治腰酸背痛 按摩牙龈防治牙周病 按摩鼻部防治呼吸道疾病 3动作远离心脑血管疾病 防治神经衰弱6动作 6动作防治口腔溃疡 防治痔疮6动作 4招轻松远离便秘 摇头摆尾祛心火 预防高血压6动作 低血压运动疗法 小动作防治冠心病第八章 两性健康小动作 男性强肾健身操 小动作帮助男性抗衰老 常吸烟男性的健康小动作 常饮酒男性的健康小动作 男性防治阳痿小动作 早泄自我按摩3法 男性必须常做的4动作 简单几招告别“啤酒肚” 男性预防脱发4动作 女性延缓肌肤衰老小动作 女性保健操改善性冷淡 改善月经不调5动作 女性孕期简单瑜伽7动作 孕妇妊娠操 更年期女性锻炼7秘诀 女性骨盆锻炼5法 女性保护子宫6动作 小动作防治女性乳腺疾病 6个小动作与痛

第一图书网, tushu007.com

经说拜拜　更年期女性远离骨质疏松小动作

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 起居时的小动作起床前强身健体小动作每天早晨起床之前坚持做几个简单易行的小动作，会让你全天精力充沛，有利于增强体质，增进身体健康。
（1）搓脸早晨起来之后，先用双手的中指同时揉搓两个鼻孔旁的迎香穴（在鼻翼边缘）数次。
然后上行搓至额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓至颏尖汇合。
如此反复搓脸20次，能促进面部血液循环，增强面部肌肤抗风寒的能力，还有醒脑和预防感冒的功效。
持之以恒，还能减少面部皱纹，延缓面部衰老。
（2）转睛运转眼球，不宜急躁地、无规律地转眼。
应先左右，后上下，各转10次，能提高视神经的灵活性，保护视力。
（3）叩齿轻闭嘴唇，上下牙齿互相叩击36次，叩齿的同时旋舌，以舌尖舐顶上颚数次。
此方法能促进口腔、牙齿、牙床和牙龈的血液循环，促进唾液分泌，从而起到清除污垢、提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能等作用。
（4）挺腹平卧，伸直双腿，做腹式深呼吸。
吸气时，腹部有力地向上挺起，呼气时自然放松。
反复挺腹20次，可增强腹肌弹性和力量，预防腹部肌肉松弛、脂肪积聚，且能健胃肠、利消化（图1-1）。
（5）提肛聚精会神地提紧肛门20次，可增强肛门括约肌力量，改善肛周血液循环，预防脱肛、痔疮、便秘。
（6）梳头坐在床上，十指代梳，从前额梳到颈部，再从头两侧梳到头顶，反复20次。
可改善发根的生长环境，减少脱发、白发，使头发乌黑亮丽，且能醒脑爽神，降低血压。
（7）弹脑坐在床上，双掌掌心分别按紧双耳，用食指、中指和无名指轻轻弹击后脑，反复3～4次，可解疲乏、防头晕、强听力、治耳鸣。
愉悦身心的床头瑜伽这套床头瑜伽，能提高身体机能，带来心情愉悦。
如果能每天坚持，可使你时刻精神饱满、精力充沛。
（1）唤醒肌肉做2～3分钟深呼吸。
吸入，腹部收缩。
呼出，感受到气息被带到脊椎。
对身体的益处：推动氧气在肌肉中的流动。
对精神的好处：获得平静安宁的精神状态。
（2）增加警觉平躺在床上，双腿并拢，胳膊自然放在身体两侧。
屈起右腿，膝盖搁在左腿上。
转动头部，看右臂。
保持此种状态10秒钟。
换个方向再做一次。
对身体的益处：伸展胸部、臀部和脖子，刺激消化系统。
对精神的好处：刺激神经系统，提高警觉性。
（3）增加自信平躺在床上，双脚并拢，脚趾向前。
双臂向床头方向伸展，保持分开，与肩同宽。
顺着指尖伸展双臂，肘部挺直；顺着足尖伸展双腿，脚尖绷直。
保持此种状态10秒，正常呼吸。
对身体的益处：刺激循环和呼吸系统。
对精神的好处：提高自信，建立对内在力量的感觉。
（4）提高注意力平躺在床上，双手掌心相对。
双臂向床头方向伸展，保持掌心相对。
屈右腿，右脚掌抵左大腿内侧。

第一图书网, tushu007.com

不要伸展或压迫你的腿，怎样舒适便怎样放置。
保持姿势10秒。
对身体的益处：伸展肩膀、胳膊和背部。
对精神的益处：提高注意力。
10分钟床上健康晨操清晨醒来后，不妨在床上做以下健康晨操。
短短10分钟便可以帮你放松肌肉，让你的血液更加流畅，还能保持窈窕身材。
（1）直膝举腿运动躺在床上，双手抓住头上方床沿或双臂按住身体两侧的床面，单腿依次（或双腿同时）直膝向上举腿，背部及臀部紧贴床面。
向上举腿时稍快，回落时稍慢。
反复做10一20次。
（2）仰卧抬臀晨操仰卧，屈膝，双膝并拢，双脚分开略比臀宽，双臂伸直（掌心向下）置于体侧。
双腿分开，以肩支撑，吸气抬臀，身体重心移到肩部。
呼气，慢慢将臀部放下，还原。
做10-20次。
（3）膝靠胸运动仰卧，双腿伸直，抬起左腿，双手绕到大腿后面握紧。
轻轻地把膝盖拉向你的胸部，直到大腿背部有轻微拉伸的感觉，保持这个动作5-10秒。
然后不要把你的手放开，抬起头，让前额尽可能触碰到膝盖，保持姿势5-10秒，最后慢慢回到开始位置。
换右腿重新做，每条腿做3次。
（4）抱膝运动仰卧，将手臂环绕在大腿上，轻轻将膝盖拉向胸部。
保持这个姿势5-10秒。
然后不要放开你的手臂，抬起头，让前额尽可能触碰到膝盖，保持姿势5～10秒，最后慢慢地放松，做3次。
（5）脊椎扭转运动仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在床上，双臂在身体两侧自然伸展。
慢慢将膝盖向你的左侧倒下，同时眼睛看向右侧，尽量让自己感觉舒服。
肩膀贴在床上，身体的上半部放松，保持姿势5-10秒，然后慢慢回到开始位置。
换一个方向重新做，每侧身体做3次。
（6）面部护理晨操深吸一口气，然后用力将呼出的气吹向鼻子两翼。
呼气的方法：通过右嘴角呼气，左嘴角紧闭；接着通过左嘴角呼气，这时右嘴角紧闭。
缓慢且深深地吸气，使呼吸延迟3-4秒。
鼓起面颊后，用力将吸入的空气从嘴角喷出。
保健身体的床上健身操早晨闹钟响后，不少人似醒非醒，这时，如能做这套床上健身操，则可神清气爽，让你一天精力充沛。
（1）转头屈脚操睡醒后，人有时会感到头昏脑涨，这是一夜睡眠使头部和颈部肌肉变得僵硬，头部血液循环不畅，造成头部供血不足所致，你可以在床上用这种方法减轻头痛症状。
仰卧，头部向左右侧转动8-10次，就可减轻头昏症状。
同时，再屈伸脚踝关节10-20次，可活动下肢，促进血液循环。
（2）仰卧转体仰卧在床上，一手上举，随上身转体，下肢用力伸直并紧贴床面，左右转体各做6～8次。
（3）仰卧下肢屈伸做了上述动作，睡意可能已经减少，接着就可做些下肢屈伸动作。
一腿平放于床上，另一腿弯曲踏在床上，然后缓缓伸直屈起的腿，使全身成自然平躺姿势。
接着，换另一条腿重复以上动作。
双腿轮流各做10～15次。
（4）仰卧举腿仰卧，双腿并拢屈膝，小腿伸直上举，腿与身体呈90度。
接着腹肌用力，双腿下落到45度的倾斜度，保持姿势片刻，然后慢慢地还原到腿与身体呈90度的姿势。
反复10-20次。

第一图书网, tushu007.com

做这个动作时，跟腱必须伸直，脚踝与小腿呈直角。
此动作有利于缓解便秘，强健腹肌，还能塑形美体。
（5）仰卧转腰仰卧，双臂伸向两侧，身体呈十字架形状。
然届左腿伸直上举，与身体呈直角，接着左腿借腰部力量拧转倒向右侧方。
这时腿和身体必须呈直角倒下，上体始终保持仰卧状态，肩不可浮起，否则效果就差了。
保持姿势5～10秒，然后慢慢回到开始姿势。
换右侧腿重做，左右各练习10～15次。
做这个动作过程中，腿倒向侧方时，脚尖需保持用力，让整个下肢绷直收紧，这样能起到健美腿部的功效，有助于增强腰肌和肠胃的蠕动。
（6）全身届伸俯卧，屈膝跪起，臀部上举，双臂伸向头前方，胸部尽量触及床面，双肩向上耸起，保持片刻。
此动作有助于舒展肩关节。
接着双腿伸直，上体慢慢抬起，保持片刻。
最后还原开始姿势，随便做些按摩，同时做几次深呼吸。
马步刷牙可健身长期用马步姿势刷牙，能健腰固肾，使你精力充沛、脑力充足。
还可以防治腰膝冷痛、眩晕健忘、精神委靡不振等症状。
马步姿势刷牙的具体方法如下：双脚左右开立，与肩同宽，脚尖向前，双脚平行，重心落于双腿间，双膝弯曲与地面近似平行，膝盖微向里扣，膝盖前端不得超过脚尖。
松肩，坐腰，上身绷直呈一条直线，眼平视，平心静气，呼吸自然，然后开始刷牙（图1-2）。
作用：此动作可有效增强身体平衡感，塑造腿部及手臂曲线，锻炼腹肌。
起床后2分钟健身动作起床后的2分钟虽然短暂，但照样可以健身，这套动作特别适合那些以没有时间为借口而不健身的人。
（1）早上醒来，把枕头垫在背后，双手向后伸直并伸展身体，做仰卧起坐3次；把枕头垫在背后，收腹使脚尖越过头部和床面接触；手抱头，双膝弯曲并拢，轮流倒向左右侧，并使膝盖接触到床面，但手肘不动，紧贴床面。
此套动作可舒展身心、锻炼腹肌和有效消除腰部赘肉。
（2）下床后，双脚开立，与肩同宽，做快速深蹲。
下蹲和起立时挺胸直腰，双手向前平举。
双脚均匀用力，蹲要蹲到底，起要起得快（图1-3）。
开始时轻跳几次，然后可换为原地连续轻跳。
这样，既能增强腿部力量，同时还能锻炼心脏，提高心肺功能。
起床后15分钟健康锻炼按照下面的顺序来做以下的动作。
每个动作保持10秒钟，做动作时要收缩小腹（就像一只球压在小腹上那样），但不用屏住呼吸。
每个动作重复4-8次。
按照自己的情况选择难易程度，如果你可以重复做8次，那么就试一下增加难度吧。
（1）仰卧挺身基本动作：平躺，右膝弯曲，右脚掌平放在地上，左腿伸直，双手放在背部下方。
抬起手肘，深深地吸一口气，在呼气的同时，收缩小腹，抬起头部、颈部、双肩，让肩胛骨离地。
保持姿势片刻，然后慢慢放下身体和手肘。
重复若干次，换一侧腿再做。
降低难度：头部与脚部都不离开床面，只是撑起小腹，稍停片刻，然后放下。
增加难度：当上身抬起的时候，把伸直的那条腿也抬起来。
作用：此动作可有效减去腰腹部囤积脂肪，锻炼颈部肌肉。
（2）侧卧成桥基本动作：侧卧于地，用手肘把身体支撑起来，双脚着地。
收缩小腹，同时抬起身体、大腿，使脚趾到肩膀的身体呈一条直线。
重复若干次，换另一侧身体再做。
降低难度：躺在地上的时候让双腿向后轻微弯曲，抬起身体和大腿时，让放在下面的那条腿保持着地。

第一图书网, tushu007.com

增加难度：身体撑起来以后，把身体翻转朝上，用两只小臂支撑身体，大腿和身体保持呈一条直线。保持动作，然后把身体翻转回到原来的位置，再放下身体。
作用：此动作可有效锻炼腹肌、腰背部肌肉，减去上手臂囤积的脂肪。

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