

<<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>