

GET FIT

快乐座椅操

美丽人生

04

快乐座椅操

——坐在椅子上就可以锻炼身体

[美]查尔兰·特可尔森◎著

傅玉才◎译

亚马逊网络书店五颗星推荐

amazon.com



While



▲ 10分钟奇迹特别短操

专为都市忙碌人群、长期面对电脑人群设计

▲ 1小时座椅操

一个完整的全身运动项目，保持身体柔软、灵活

▲ 难以察觉练习操

甚至坐飞机、开会时都可以做

▲ 五日短操

一天只要10分钟，只要坚持下来，效果就会非常明显

美国资深舞蹈家和体操家 一招一式 图解示范

一种安全而奇妙的椅上健身操 增强体质的好方法

YOU SIT

BY CHARLENE TORKELSON

汕头大学出版社

GET FIT While YOU SIT

美丽人生 04

BY CHARLENE TORKEKELSON

快乐座椅操

——坐在椅子上就可以锻炼身体

查尔兰·特可尔森 著 傅玉才 译

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐座椅操 / (美)查尔兰·特可尔森著, 傅玉才译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004.6
(瘦身馆系列)

书名原文: Get Fit While You Sit

ISBN 7-81036-767-6

I. 座… II. ①特… ②傅… III. 保健操 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 044505 号

First published by Hunter House Inc., Publishers, Alameda, California, in ©1999. This edition arranged through the Chinese Connection Agency.

中文简体字版 ©2004 由汕头大学出版社发行

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

快乐座椅操

作 者: (美)查尔兰·特可尔森

译 者: 傅玉才

责任编辑: 胡开祥 秦爱珍

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 9.5

字 数: 33.5 千字

插 图: 210

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 19.80 元

ISBN 7-81036-767-6/G·158

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 2202 室

邮编 / 510620

电话 / 020-85250103

传真 / 020-85250223-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833

传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

亚马逊网络书店五颗星推荐

amazon.com



这个锻炼项目正是你所需要的。你还能说没有时间？
没有场所？
现在什么借口都没有了，坐在椅子上就可以锻炼身体！

目 录

前言1



第一章 一小时座椅操.....7

热身运动8

上肢运动12

腰部运动16

踝部运动19

大腿内侧运动21

腹部运动22

有氧健身运动24

持重物运动37

放松活动50

第二章 针对弱势部位与特殊状况的锻炼 ...57

腰背部运动59

头颈部运动60

大腿部运动61

针对腿痉挛的运动62

腹部运动63

针对关节炎的运动64

针对骨质疏松的运动68





第三章 但我没有时间……五日短操	70
第一日：开始日	72
第二日：连续日	81
第三日：走步日	90
第四日：体育运动日	99
第五日：让人难以察觉的练习操	108

第四章 10分钟奇迹	119
-------------------------	-----

专为忙人设计的10分钟操	120
--------------------	-----

专为长期面对电脑者设计的10分钟操	125
----------------------------	-----

相关读物	134
-------------------	-----

附录：座椅操简表	135
-----------------------	-----



前 言

在 Robbinsdale Senior 健身中心研究和教授这套座椅操，一直是一件令我非常愉快的事情。座椅操如此受学生们的青睐，使我意识到这种锻炼方法能挖掘每个人的内在潜质，我应该把座椅操介绍给所有的人。我们都要坐，有些人坐着的时间还相当长。而且，无论我们在什么地方都可以进行练习，我们所需要的就是一把椅子。当天气太冷或下雨，不能外出散步或不能去健身俱乐部时，座椅操同样可以健身。对许多人来说，这种花费少、冲击低的体操是一种安全而奇妙的增强体质的方法。

在向大家介绍座椅操之前，我们先来看看一些常见的问题：

什么人应该尝试座椅操呢？

可以说，座椅操是为每一个人设计的。但是，下面的这些人会发现座椅操对他们最有帮助：

■ 已经有一段时间没有或很少锻炼的人。没有规律性锻炼项目的人会感觉到他们应该从事某项运动，但却难以找到适合他们的锻炼项目。他们认为，那些项目总是太艰巨，因此经过一两次尝试后就放弃了。很多项目确实是只适合那些已经非常健壮的人。其实，健身锻炼不必太难，应该鼓励那些还没有习惯做锻炼的人——坚持是锻炼的关键。

■ 在办公室工作或常出差的人。当必须坐很长时间时，有一个健身操适合这种情况是非常好的。它可以缓解由于长时间坐着而引起的厌烦、紧张和身体僵硬等状况。

■ 受身体和疾病限制的人。由于某种原因这些人发现传统的锻炼项目不是造成身体不适就是不太符合他们的需要。我常常建议那些有

某种疾病的人在开始某项锻炼前先去看医生，弄清楚他们将需要些什么和会受哪些限制。

■ 那些感觉有协调障碍、平衡困难或者由于任何原因在从事传统项目时感觉不适的人。当我们逐渐变老时，我们发现自己的平衡能力已大不如前。我常听到有人说“我不能再躺在地板上锻炼了”。其实，根本不必伤心，很多年长者发现我们的座椅操是他们所需要的理想的运动项目。

■ 孩子们也发现这种座椅操很棒，小孩子常常对他们的平衡能力缺乏信心，他们需要一种简单易做、无需精确方向感的锻炼项目。座椅操就是这样一种，他们可以在家里同父母或其他成年人一起做。

座椅操的优势在哪里呢？

如果人们发现一种容易做、花钱少又很有趣的锻炼项目，他们将会继续坚持下去。无论什么锻炼项目，最重要的是能否坚持下去。只要持之以恒，任何锻炼项目都是有益的。可是不幸的是对于我们来说，一种艰难乏味的锻炼项目往往让人无法持续下去。许多人都是这样想。他们迫使自己参加一项锻炼，又累又酸痛几天后，他们就认为那种累和痛会一直持续下去。其实不是那么回事。

我们生活在一个缺乏运动的时代。这是一个“Couch Potato（电视迷）”的年代。电视、录像、电脑如此流行，大多数人花大量的时间坐着，因此，锻炼就显得更重要了。

座椅操是如何“容易做、花钱少和有趣”呢？

■ 先让我们来看一下“花钱少”。座椅操只需要两种基本器械，一把椅子和一些重物。

座椅应该是不摇晃的，也不应是一个大而舒服的沙发座椅——尽管有些练习你在任何地方都可以做。当交通堵塞时你可在汽车里做，或者工作时在办公桌旁练习。最合适的座椅是一把直靠背无扶手的椅

子，因为座椅的扶手会妨碍某些动作。

显然你不用去健身房或俱乐部交会员费，你不需要找一个庭院或游泳池来进行锻炼，你也不需要投资买没有空间摆放的贵重设备，你可以坐在自己的客厅里，甚至可以一边锻炼一边听收音机或看电视，一点也不会感到乏味。

有些练习确实需要一些手持的小型重物（如哑铃），这些东西相对不贵而且在任何商场都能买到。大多数人花 10~20 元买一个，我们建议买 0.5 公斤，1 公斤或 1.5 公斤的重物。许多人发现 0.5 公斤的太轻，1.5 公斤的太重，因此，最常用的是 1 公斤的重物，这需要根据你自己的能力和需要来选择。

如果你不想买的话，你可把罐头瓶或饮料瓶装上沙粒作为重物，而不需要花任何钱。

■ 现在让我们讲讲“容易做”。就像我已经解释的，有些练习可在任何地方做，如在餐桌或办公桌旁。我们的锻炼主要是集中在肌肉上，也就是某些肌肉的收缩和放松，因而不会有人察觉你是在做锻炼。

座椅操不需要花钱，不需要去专门的锻炼场所，也不需要穿特殊服装。因此，座椅操容易办到，这样你就会去做，并且能继续下去。

■ 再谈一下有趣。如果你愿意在音乐伴随下锻炼，就播放音乐，音乐总是带来更多的趣味。真正的乐趣是你可以选择你喜欢的任何音乐，经典乐曲、摇滚乐、打击乐或福音赞美诗。选择你喜欢的，而不是别人为你指定的，声音大小也由你自己选择。

你可在家中与你的家人和朋友一起练习，或在旅行中练习，用来调剂乏味的长途汽车旅行、放松或缓解坐飞机所引起的身体僵硬。

你可以自己随意调控，可以在清晨、午餐后或傍晚练习，选择你方便的时间。你不需要按别人给你制定的时间表练习。在你选择的任何地方、任何时间锻炼，你也可以邀请朋友，或和你的小狗一起做操，感觉会更好。

我们大家都知道锻炼对我们有好处，但如果我们认为它很难或很

不方便，我们会放弃。我班里的新成员总是在第一节课后就说“我想我行”，当他们每周都有进步时他们感到很自豪。事实上，他们似乎焕发出满足的喜悦，同时也感到身体更健康了。

我为什么需要座椅操？

当今，几乎每一个人都认识到锻炼的重要性，它不仅仅能改善我们的身体状况，也能振奋我们的精神和情绪。如果做某件事会使我们感觉更好，又对我们身体有益，为什么不去做呢？更何况它既有趣、又容易做、而且花钱少。

我怎样开始？

首先，选择你的座椅。选择一张坚固的、不会前后摇动的，不是感觉快要散架的座椅；另外，就像我们前面提到的，练习用椅不应有扶手，因为它会妨碍某些练习动作。

第二，选择重物，你可以买一对便宜的重物或者用你自己厨房的某些物品作为重物。

第三，穿一些松软舒适的衣服。

第四，如果你喜欢有背景音乐，选择一些你喜欢的，它会给座椅操添加更多的乐趣。我本人喜欢在做操时看电视，那样时间会过得很快。

第五，如果你有肢体问题或正在就医，在开始任何运动前应该先咨询医生。

现在可以拿出这本书来，尽量细心地按照图片上演示的动作练习，我用照片把恰当的姿势演示出来，并配有解释。正确的练习要比多做、快速但不正确的动作好。你将会发现这些动作一次比一次容易做。当你感到越来越容易，又很自在时，就可以增加重复的次数。

我行走很正常，为什么还需要做座椅操呢？

走步是一项很好的锻炼，这就是为什么走步也被包含到座椅操

中，作为一种增强呼吸功能的练习。除走步外，座椅操包括身体的所有部位的锻炼。如果你和大多数人一样，锻炼主要集中在那些最容易做的部分，忽略那些感觉不容易做的，这可能意味着你忽略了身体的某些重要部位。也许你的身体很灵活，腿部练习对你来说很容易。但你避开腹部锻炼，因为你不喜欢。其实你应该花更多精力在腹部锻炼上，因为它比腿部练习更难做。

座椅操几乎触及身体的每一部位。多数人非常喜爱持重体练习，因为我们常常忽视上肢和上半身力量的锻炼。

最有趣的是在结束时的放松课上，我班上的大多数人在每次锻炼结束时都非常轻松，好像没有感到自己已经做过了练习。希望你们也有同样感觉。

我需要练习的频繁度如何？

这由你自己决定，你可以一周练习一次，二次或三次，取决于你自己的时间和能力。你也可能属于那种非常热衷天天练习的人。大多数人认为一周三次较为理想，但如果你没有时间经常做也不必为之发愁，最重要的是持之以恒。

我班上有些人开始时一周一次，许多人在几周后问是否可增加至一周两次或三次，他们对做这些练习很自信。你可以根据自己的时间、能力和喜爱选择练习频率。

医生建议我进行低冲击的锻炼项目，那样有效吗？

回答是肯定的。“低冲击”是指那些不会对我们的关节如踝、膝、髌关节等产生过强压力的运动。当跳高或弹跳时都会对这些关节造成损伤。我本人总是做低冲击运动，因为我的膝关节有旧伤。低冲击运动是种非常安全的锻炼项目。

那些很容易做的锻炼项目对我有用吗？

看上去很健康的人没有必要总是做剧烈的运动，他们需要的是一生不间断的锻炼。这些运动不需要花费很大的力气，人们似乎觉得“没有痛，就没有用”。“没有付出，就没有收获”，这不是绝对的真理，有规律的轻松的运动就能使你保持健康。有些健康的人更是坚持走步，这并不是说他们每天绕跑道几公里，他们也许是把车停在超市后面的车场不乘电梯而步行上楼梯。保持健康的方法是多种多样的。

这就是本运动项目效果好的原因。只要持之以恒去做，一些不起眼的练习就会使你容光焕发，感觉更健康。一些容易做的练习也容易养成习惯，许多好的习惯可使一个健康的锻炼项目变得简单和易于接受。

除“一小时座椅操”外，我还为那些时间有限的人增加了一个10分钟的短操项目。第四章也有一些特殊的运动是为那些长时间坐在电脑前工作的人编排的。

如果你有任何特殊的生理原因，第二章中为你提供了一些建议，身体锻炼部位包括背部、头部、颈部、腿部，还有为风湿病和骨质疏松的人准备的特殊练习。

当你有了一定的基础，对这些练习动作理解了，你就会很自然地形成一种适合自己工作日程和生活方式的锻炼方案，然后利用本书附录提供的锻炼计划表，你的锻炼将很容易持续下去。

祝您锻炼愉快！

第一章

一小时座椅操



—— 一小时座椅操包括热身、走步形式的增强呼吸功能的运动、持重体练习和放松运动。完成整套练习大约需要一小时的时间。如果你时间很有限，或开始对你太吃力，觉得整套练习时间太长就直接从第二章的“特殊状况锻炼”开始或直接进入第三、四章的十分钟短操。

热身运动

热身是很重要的，它能防止受伤，使肌肉适应锻炼活动，也能防止我们做完操后感到肌肉僵硬和疼痛。我在前面建议过大家，可以在感觉很舒适的情况下增加重复练习次数，但在热身活动时，是没有必要增加重复次数的，热身活动只是为了使我们在做其它动作前伸展肌肉。记住锻炼运动的“3C”原则：谨慎（carefully）、正确（correctly）和持之以恒（consistently），也就是练习谨慎，动作正确，锻炼要持之以恒。我将在书中更详细地来讲这个“3C”原则。现在请谨慎而正确地按照各个图片中的姿势开始练习。

深呼吸



我总是把深呼吸编排在热身和放松练习课中。许多人是浅呼吸者，他们用上胸部进行短呼吸。深呼吸动作使我们学会把空气吸入肺内的深处，这样使腹部肌肉也伸展开来，从而可以加速我们的血液循环，使肺和心脏的功能更正常。深呼吸是很重要的练习。



身体稍向前坐，这样你的手臂就不会碰着椅子腿或椅子的边缘。双脚并齐平放，脚尖向正前方，这样可使你的坐姿挺直。开始先呼气，同时上身伏向前方直到双手低于膝下；在吸气的同时抬起双臂，上举至头顶；然后再呼气，放下双臂直到双手再位于膝下。我常常先做数次这种呼气-吸气（约3~4次）的热身活动，然后再在呼气前憋气几秒钟，我建议憋气3次。注意观察左方图片中开始和结束的动作。

侧伸展

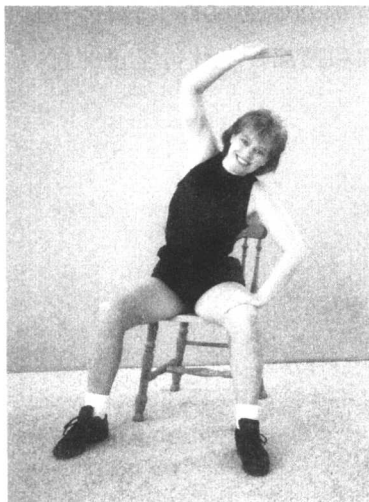


坐式，双脚分开平放，使身体保持平衡，左手撑在左膝上，右臂直伸过头，掌心向上翻，如同擦拭天花板的姿势，身体向左侧弯曲，你会感觉到身体右侧被充分伸展。

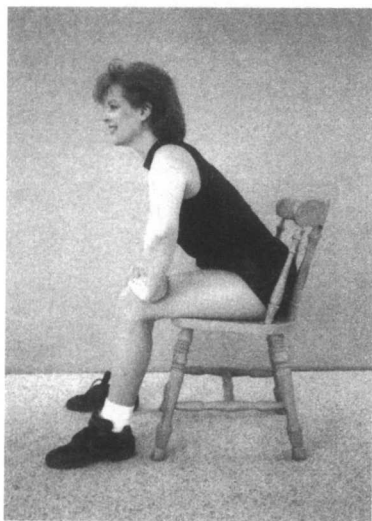
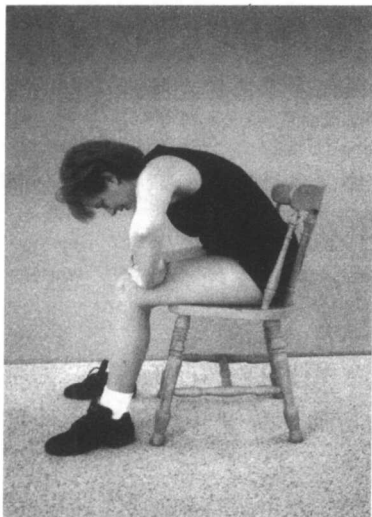
保持这种状态约 5 秒钟，然后同样作对侧练习。

注意保持身躯面向正前方。如腰部向前弯屈，你就不会有充分伸展的感觉。

请在做这些动作时保持正常呼吸。



轻压脚板



双脚稍分开，平放于地面；双手置于膝上，指尖向内；上身向前下方伏屈，肘关节突向外侧。这就是轻压脚板，但脚不做任何走动。

接着抬头向前看，使背部伸直。注意防止背部成弓形，因为这种姿势使背有向下的拉力。

然后低头，双肩前耸，背部弓起像只小猫，再抬头、背部挺直。

背部这样挺直、弓起，挺直、弓起，重复三次后身体再开始坐起，从腰背部开始通过整个脊柱，延伸至肩部和颈部，身体再坐正伸直。

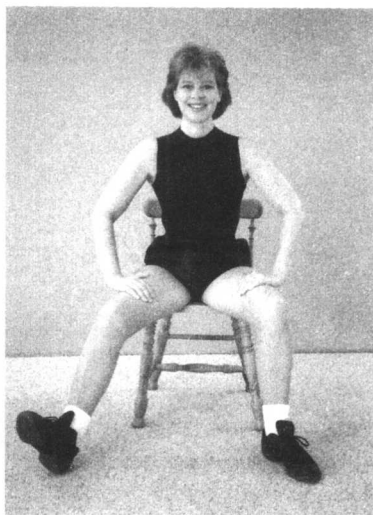
肩旋转与耸起



肩部作向后旋转。重复四次后改变转动方向，向前旋转，然后耸起右肩、保持、自然落下；再耸左肩、保持、自然落下。

注意观看图片中的示范动作。

后腿腱伸展



伸出左腿，然后脚掌向背后拉；同样练习右腿。双腿交换重复，膝部不必伸直，坐在椅子上膝部保持弯曲伸腿较容易。