

活力健身流行风

增强免疫减压操

田雯

何昕逸／编著

》公交车隐形健身操

》这样拥有一双漂亮健康的手

》按摩一下 轻松入睡

》脸部按摩帮助放松神经

》舒缓你的心理压力

》随时随地

可以进行的健身练习

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

增强免疫减压操 / 田雯, 何昕逸编著. —北京: 农村
读物出版社, 2004.5

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4469-1

I. 增... II. ①田... ②何... III. 保健操
IV. G831

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第038689号

作者: 田雯 何昕逸 内页设计: 姜慧娴
美术总监: 王婧 插图设计: 姜慧娴
封面设计: 田斐

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 刘兆光 钟海梅
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京日邦印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 3.5
字 数 70千
版 次 2004年7月第1版 2004年7月北京第1次印刷
印 刷 1~8000册
定 价 16.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

健身流行风

增强免疫减压操

田雯 何昕逸 编著



农村读物出版社

第一篇 办公室也可以成为健身场所

办公桌前的放松运动·····	04
颈椎保健操·····	11
增强免疫力的坐姿健身练习·····	17
运动健康你的腿·····	24
办公室减压健康操·····	27
椅子上的减压健身操·····	29
办公室里的日常放松操·····	32
手部放松运动·····	34

contents

第二篇 下班后的休整放松健身练习

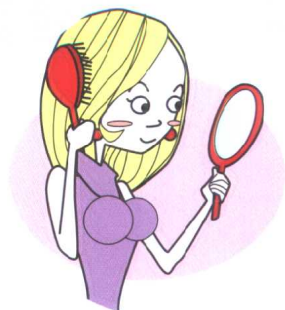
治疗上网综合症的健身操·····	38
最小范围内的办公室保健操·····	41
放松紧绷的身体肌肉·····	43
卧室健身运动·····	45
柔体健身运动·····	48
窈窕身姿的健身球练习·····	51
下班了，让身体在动态中放松·····	53

第三篇 随时随地可以进行的健身练习

从晨练开始一天轻松的工作·····	55
-------------------	----

公交车隐形健身操..... 57

这样拥有一双漂亮健康的手..... 60



第四篇 做一个没有压力的快乐天使

舒缓你的心理压力..... 61

运动帮你减压..... 62

第五篇 动一动，让我们睡得更好

睡前做做伸展操..... 65

按摩一下，轻松入睡..... 67

上床睡觉前的放松操..... 68

消除疲劳、缓解精神紧张的全身按摩法..... 70

肩、肘、腕部疲劳的按摩法..... 71



第六篇 改变身体和心理的健身法

瑜伽——基本姿势练习..... 72

瑜伽——体位法..... 73

正确的呼吸可以让健身事半功倍..... 79

脸部按摩帮助放松神经..... 80

减轻疲劳、消除酸胀的足部按摩法..... 82



第一篇

办公室也可以成为健身场所

办公桌前的放松运动
massage

作为办公室人员，每天都要坐在办公桌前忙碌，不论面对的是文件还是电脑，双手都要不停地活动，脑子要不停地运转，身体要连续几个小时不离开座位，也就是说身心都在承受沉重的工作压力。等到做完工作站起来时，已经是疲惫不堪。其实我们完全可以每小时给自己5分钟的放松减压时间，做一做下面这套放松操，就可以调节身心，缓解压力，从而在繁重的工作过程中保持健康。

练习一：手部练习

动作1



- 双手握拳，向前伸出双臂，两小臂一起向上弯曲。还原伸直，重复5次。

动作2



- 向前曲肘，微伸出大臂，双手握拳，四指并拢，转动腕部。双手各做10次。



练习二：肩背练习

动作1



动作2



动作3



坐在椅子上，上身保持正直，背部紧靠椅背，双肩同时向前推，背部微微弓起，双肩同时向上提起，然后上臂紧贴身体两侧，双手平放在膝盖上。然后还原。重复做5次后恢复原姿。还原。重复做5次。

练习三：四肢练习



坐在椅子上，上身挺直，紧靠椅背。双手放在膝盖上。向前伸直双腿，向上平举。



弯曲提起双腿，用双手抓住膝盖，尽量拉至胸前，保持30秒，还原。重复做5次。

练习四：手臂练习

1



坐姿，双臂侧平举及肩，手臂伸直，掌心向下。

2

保持双臂动作，上身尽量向下弯曲，使胸部靠近大腿，还原。重复做5次后恢复原姿。



3

双臂前平举，上身向下弯曲 45° ，保持10秒后还原。重复做5次。





练习1
颈部练习

1

坐在椅子上，双手交叉于脑后，肘关节平打开。



2

双臂带动头向两边来回转动。向两边各做5次。



练习2
肩臂练习

1

坐在椅子上，双臂交叉，在胸前抱肘。



2

抬起双臂至胸前，在胸前做转圈运动，可活动双肩部肌肉。重复5~10次。



3

一只手从头顶上方向下伸至肩胛处，另一只手从下向上伸至肩胛处，双手在背后触碰，两手手指勾住，保持数秒，还原。换另一边再做。两边各做5次。



练习3 转体练习



1

坐在椅子上，双手放在肩部，侧平举曲肘的双臂。

2

两臂带动上身左右做转体运动。各向两边做5次。



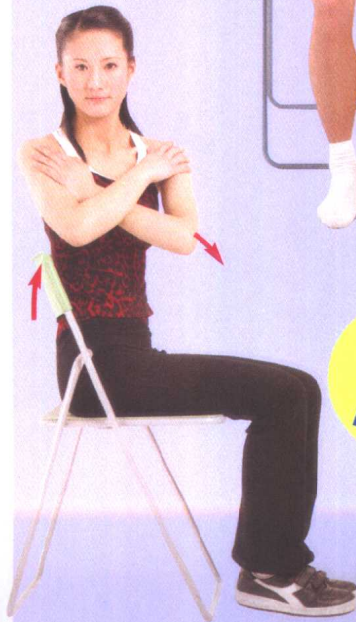
1

坐在椅子上，向前举起双手，弯曲并交叉双臂于胸前，双手搭在肩上。



2

上身向后转，使肘部尽量碰到椅背。左右各做5次。





练习4 腰部练习

1

坐在椅子上，双腿并拢，背部挺直，右手放在右膝盖上。一臂向前伸直，与地面平行。



2

手臂带动上身一起向同侧转，目光看指尖并随指尖移动，同时吸气。还原，呼气，换另一边动作。两边各做6次。



练习5 脚部练习

坐在椅子上，双腿并拢，双手平放在大腿上。

1



2

向上弯曲双臂且双手握拳，脚尖尽力抬起，稍停。

3

双手放回大腿的同时，脚跟带动脚尖一起转动。两脚各做10次。



练习6
划水练习



练习7
步行练习





颈椎保健操

massage

颈椎病是一种常见的职业病，凡是长期从事办公室工作或伏案工作者，都会因姿势不良而造成颈椎负担过重，使颈椎受到伤害。要防止或减少颈椎病的发生，除了要纠正不良姿势外，还应积极加强锻炼，经常活动颈部。下面的这八套颈椎保健操，只要每天做2~3次，一个月后就可以收到很好的效果。

第一式

前 俯 后 仰

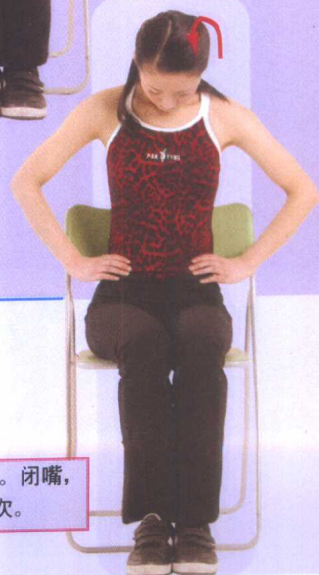
动作1：端坐，双目平视前方，双腿并拢，然后双手叉腰。



动作2：抬头后仰，吸气，双眼看向天花板，停留片刻。



动作3：缓慢向胸部低头，呼气，双眼望地。闭嘴，使下颌尽量紧贴胸部，停留片刻。反复做4次。



第二式

举臂转身

动作1：自然站立，双目平视前方，双腿并拢，双手自然于体侧。

动作2：上举右臂，手心向下，目视手心。

动作3：身体慢慢向左转，要注意脚跟也向左转动45°，停留片刻。

动作4：身体再向右后侧转，转过去时慢慢吸气，回转时慢慢呼气，转动颈、腰部时，要转到不能转为止。整个动作要协调、缓慢。停留片刻，还原，再换左臂。换左臂前，放下的右手要贴住耳朵慢慢压下。来回反复做两次。



第三式 左右摆动



动作1

自然站立，双目平视，
双手贴于身体两侧。



动作2

头部缓缓向左肩靠近，使左耳贴于左肩。
头部返回中位，然后再向右肩靠近，同样
右耳要贴于右肩。再还原。这样左右摆动
反复做4次。

第四式 左右旋转



自然站立，双目平视，先将头部缓慢转向左
侧，同时吸气，让右侧颈部伸直。停留片刻。

1

缓慢转向右侧，呼气，让左边颈部得到
伸展，停留片刻。反复交替做4次。



2

第五式

提肩缩颈



1



2

双肩慢慢提起，颈部尽量往下。



3

先自然站立，双目平视，
双腿并拢，双手自然下垂
贴于身体两侧。



4

将双肩用力下沉，颈部
向上伸直，停留片刻，
双肩放松，自然呼吸。
重复做4次。

停留片刻后，双肩慢慢地放下，颈部自
然伸直，还原。



第六式

波浪屈伸



自然站立，
双目平视，
双手贴于身
体两侧。

1



下颌往下前方屈
伸，使下颌尽量
贴近前胸，双肩
拱起。

2



下颌慢慢抬起，吸气，胸部前挺，
双肩往后打圈。还原，慢慢呼气，
双肩放松。重复做5次。

3

