

坐着要健康

(韩) 赵成俊

崔润儒

于丽译



15分钟伸展操
职场小病一扫光

李孝利、全智贤、金泰希 等韩流巨星
御用教练教你如何塑造健康的明星身材

一把椅子可以让你健康地美，健康地瘦

韩国年度最实用的健康书，蝉联韩国各大健康图书榜首

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

坐着要健康

(韩) 赵诚俊 崔润僊
于丽 译 著



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

坐着要健康 / (韩) 赵诚俊, (韩) 崔润禧著; 于丽

译. — 武汉: 武汉出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5430-6703-5

I. ①坐… II. ①赵… ②崔… ③于… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125942号

날씬한 그녀들의 오피스 스트레칭 : 하루15분 초간단 체어 피트니스

Copyright© 2012 by CHO SUNG JUN & CHOI YOON HEE

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright© 2013 by Beijing Hanbook Publishing LLC

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Chunggrim Publishing Co., Ltd. through Agency Liang

版权合同登记号 图字: 17-2013-076号

书 名 坐着要健康

著 者: [韩] 赵诚俊 [韩] 崔润禧

译 者: 于 丽

责任编辑: 何小敏 刘 洪

出 品 人: 含章行

装帧设计: 含章行 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http://www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

印 张: 13 字 数: 234千字

版 次: 2013年8月第1版 印 次: 2013年8月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

坐着要健康

(韩) 赵诚俊 崔润僊
于丽 译 著



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

坐着要健康 / (韩) 赵诚俊, (韩) 崔润禧著; 于丽

译. — 武汉: 武汉出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5430-6703-5

I. ①坐… II. ①赵… ②崔… ③于… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125942号

날씬한 그녀들의 오피스 스트레칭 : 하루15분 초간단 체어 피트니스

Copyright© 2012 by CHO SUNG JUN & CHOI YOON HEE

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright© 2013 by Beijing Hanbook Publishing LLC

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Chunggrim Publishing Co.,Ltd.through Agency Liang

版权合同登记号 图字: 17-2013-076号

书 名 坐着要健康

著 者: [韩] 赵诚俊 [韩] 崔润禧

译 者: 于 丽

责任编辑: 何小敏 刘 洪

出 品 人: 含章行

装帧设计: 含章行 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http://www.whcbs.com

E-mail: zhs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

印 张: 13 字 数: 234千字

版 次: 2013年8月第1版 印 次: 2013年8月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

魔鬼身材也可以坐出来



“天下没有免费的午餐”，这句话送给为了拥有好身材而亲自上门向我求助的女性。其实向我求助的大部分女性都有一种“共同的迫切感”：期望瞬间变苗条、变漂亮，拥有令人羡慕的完美曲线。殊不知这些美好愿望都是经过一定的努力才会实现的。

对于20~30岁的年轻女性而言，拥有“魔鬼身材”的前提是首先需要调节饮食，其次需要做一些适当的运动。虽然说运动是人的一种可选择性的行为，但大多数都市人都表现得比较“懒”，尤其是长期坐着工作的职场女性，严重贫乏的运动量会引发她们身材变形，抵抗力下降。以读者的这种遗憾为出发点，针对正遭受这种困扰的职场女性，为消除她们的高脂病而出版了此书。

职场女性整天坐在电脑面前，和电脑屏幕打硬仗，长期下来，原本健康的身体都会感到非常的疲劳，腰部会常常变得僵硬，肩膀会变形，下半身会浮肿。倘若稍稍在职场中做一些运动，就可以充分预防以上情况的发生，而大部分职场人士恰恰都忽视了这一点，导致心灵与身体不仅要深受工作业绩的压力，还得承受不健康所带来的威胁。

很多职场女性抱怨没有时间运动。是不是只要解决了时间问题，职场女性就不会再有关于身材的苦恼呢。本书首次公布了可以在职场做的15分钟运动方法。它结合了职场女性的各方面需求，综合了时间、空间和运动方法三个因素。为想要拥有“魔鬼身材”的所有女性，提出了便捷的好方法。

每天15分钟，坐在椅子上，利用弹力带等用具，按照书中指导的运动方法，坚持练习一个月，身体一定会有所改变。当身体开始变得有弹力的时候，再用心坚持运动一个月，身心也会跟着快乐起来。这时，我们可以稍稍克制欲望，咬牙再做一个月的运动。三个月后，你会发现已经成形的身体线条让你自信满满，“健康美人”就是这样塑造成的。

越坐越有型



工作繁忙的职场女性，大部分时间都是在椅子上度过的，那么就没有可以在椅子上做的运动吗？椅子运动实际上在韩国或其他国家的生活中还是很陌生的，但是在美国，椅子运动已经在成熟化地发展了。

可以坐在椅子上做的椅子运动，对职场女性而言，有着很强烈的吸引力。因为椅子运动不需要到处移动位置，不需要更换衣服，也不需要事前冲澡，需要的道具就是一条弹力带。这个运动只要你有心想做，随时可以没有负担地开始练习。

活用弹力带，效果百倍！

本书除了空手做的伸展运动之外，还介绍了一些活用弹力带这种用具的运动。想拥有一双肌肉结实的手臂的话，运用弹力带的伸展运动可能略显不足。但是对于想要塑造身体完美曲线的女性来说，活用弹力带的运动是最好不过的。综合身体运动的可动范围和体力的因素，相对其他用具而言，活用弹力带不仅可以刺激肌肉，还可以很细节地让各个部位都有运动的效果。因为弹力带方便携带，我们可以马上变身成为自己的教练，无论是在办公室，还是在家里或是其他地方，都可以使用。

伸懒腰，最好的“热身”运动

建议上班后做1分钟的伸懒腰运动，原因是为了“热身（warm-up）”。在开始做运动的时候，最基本的就是要让全身充分地放松。

1-2-3-4-5 活用椅子运动

本书介绍的运动分为：上班后1分钟，午餐前2分钟，午餐后3分钟，休息时间4分钟，下班前5分钟。即“1-2-3-4-5”这种模式的一天15分钟运动。为了不再让“没有时间做运动”成为借口，职场椅子运动提供了职场内最初级的运动指南。比起单纯想要拥有“魔鬼身材”的目的，努力改善慢性疲劳、肩周炎、腰部疼痛、下半身浮肿、腹部肥胖等办公室综合征以及高脂病等这些目标更值得我们去关注，所以希望大家可以每天抽出15分钟的时间，针对身体的各个部位，按照本书提供的“1-2-3-4-5”的步骤，坚持反复地做运动。

上班后
1分钟

上班后准备之前，抽出1分钟轻轻地“叫醒”身体！

午餐前
2分钟

午餐前通过轻巧的腹部运动，收缩腹肌，提高肚子的果腹感，预防暴饮暴食。但是，过于刺激平时很少用到的腹肌的话，有可能导致肌肉疼痛，所以这时只要维持2分钟的运动最为恰当。

午餐后
3分钟

因为午餐后很容易犯困，或者感到肚子太饱，身体的紧张感会有所缓解，届时我们的姿势很容易松垮下来。为了挺直腰杆，纠正姿势，腰部、背部和胸部等部位都要同时保持紧张状态。

休息时间
4分钟

午餐过后至下班之前的这段时间是工作压力最大的时候。因为需要长时间使用电脑，肩膀和脖子的压力几乎达到顶峰，肩膀会慢慢弯曲，并感到酸痛，这时就需要适当地做些伸展运动。

下班前
5分钟

直到结束一天的工作为止，最容易感到疲劳的部位就是身体的下半身。坐在椅子上，血液主要集中在下半身，容易导致下半身浮肿，这时，适当地做一些消除浮肿和改善大腿线条的运动是最佳的健康选择。

参考事项

第二章和第三章提供的需要站立做的伸展运动，要求脱鞋，光脚进行。

针对运动时使用的弹力带的要求

如果是初级运动者，建议最好使用弹性比较小的弹力带，等水平慢慢提高后，再改用弹性大的弹力带。由于每个人的力气不一样，选择使用的弹力带的弹性可以稍微因人而异。

现在市场卖的弹力带的弹性大致分为1~3或者1~8等级。在刚开始做弹力带类的伸展运动时，需要一定的时间来适应弹力带的弹性度，所以在刚开始的时候，建议最好选用弹性最小的弹力带。

Contents

魔鬼身材也可以坐出来

越坐越有型

Chapter 1 我们的身体真的健康吗？

女超人，也会生病 012

健康，从自己做起 014

01 慢性疲劳得对症下药，才能重拾神清气爽的状态 016

- 伸伸懒腰，清晨最好的疲劳消除剂

02 甩掉“孕妇肚”，轻松拥有小蛮腰 025

- 正确的呼吸方式，可以拥有李孝利的性感身材

03 衣服遮不住的驼背 032

- 正确的姿势，可以塑造S线条

04 小心电脑综合征，别让肩膀与脖子再受罪 039

- 预防电脑综合征的生活习惯

05 挥之不去的“大象腿” 046

- 改变不良的生活习惯，轻松塑造好腿型

Chapter 2 每天15分钟，享瘦享健康

MON-
day

054



上班后 ⌚ 1分钟

全身伸展，轻松消除
一身疲劳

午餐前 ⌚ 2分钟

甩掉腹部赘肉

让腹部结实更性感

打造性感的腹肌，让

腰部更有线条感

让“游泳圈”自动掉

下去

午餐后 ⌚ 3分钟

女明星的美丽背影练成法

“丰挺”是这样练成的

性感美背塑造法

塑造纤细的腰部曲线

休息时间 ⌚ 4分钟

香肩速练大法，大胆露出

香肩来

让手臂纤细再纤细

手臂从此与赘肉说拜拜

舒缓颈部的僵硬感

下班前 ⌚ 5分钟

让大腿不再肥

让大腿富有弹力并告别

“大象腿”

告别“萝卜腿”，让腿

更美更直

翘臀轻松练成法

塑造性感的大腿线条I

塑造性感的大腿线条II

TUES-
day

076



上班后 ⌚ 1分钟

全身伸展，轻松消除
一身疲劳

午餐前 ⌚ 2分钟

锻炼腹肌的持久力，

让身体更健康

摆脱“孕妇肚”的

尴尬

跟肚子上的赘肉说

“再见”

增加腹部的紧绷感，

让肚子平坦有型

午餐后 ⌚ 3分钟

增强胸部的弹力

女性最想要的礼物——丰

胸运动

解决胸部烦恼，轻松拥有

美胸

塑造纤瘦的腰部

休息时间 ⌚ 4分钟

塑造光滑有线条感的肩部

令手臂肌肉结实，塑造纤

纤细臂

消除肩部酸痛

塑造纤细手臂

下班前 ⌚ 5分钟

塑造漂亮的大腿线条

塑造光滑紧致的大腿

甩掉赘肉，让大腿更结实

提高大腿的弹力

重塑消失已久的大腿线条

维持骨盆的平衡

WEDNES-

day

098



上班后 ① 1分钟
全身伸展，轻松消除
一身疲劳

午餐前 ① 2分钟
让肌肉结实，让腹部
平坦自如
塑造李孝利般的“11”
字形腹肌
提高小腹的弹力
让腹部紧致，让肚子
平坦有型

午餐后 ① 3分钟

性感美背塑造法
塑胸运动
消除腰部疼痛
塑造苗条的腰部

休息时间 ① 4分钟

美肩练成大法，大胆秀
出美肩来
消除肩部酸痛
让肩部更加结实，摆脱
“藕臂”

放松过度紧张的肩
部肌肉

下班前 ① 5分钟

令大腿紧致结实
锻炼大腿肌肉，告
别赘肉
锻炼结实的下半身
消除大腿的过度紧
绷感
放松僵硬的脚踝
消除膝盖的疼痛

THURS-

day

120



上班后 ① 1分钟
全身伸展运动，轻松
消除一身疲劳

午餐前 ① 2分钟
塑造腹部线条，让S曲
线更明显
塑造平坦紧实的腹部，
告别“孕妇肚”
练出性感的腹肌
如何练成李孝利般的
“11”字形腹肌

午餐后 ① 3分钟

消除腰部疼痛
塑造完美的后腰曲线
放松紧绷的腰部肌肉，
防止肌肉疼痛
塑造完美的腰部线条

休息时间 ① 4分钟

练出光滑美人肩
塑造柔软的香肩
练出美人肩

令手臂肌肉结实，塑
造纤细手臂

下班前 ① 5分钟

让大腿结实有力，甩
掉“大象腿”
塑造漂亮的腿部线条
塑造光滑紧致的大腿
甩掉大腿赘肉
塑造弹力十足的大腿
维持骨盆的平衡

FRI-

day

142



上班后 ① 1分钟
全身伸展运动，轻松
消除一身疲劳

午餐前 ① 2分钟
告别腹部赘肉
锻炼腹肌的持久力，
令腹部结实有型
拯救下垂的肚皮
塑造紧致性感的腹部

午餐后 ① 3分钟

消除背部赘肉
矫正不正确的坐姿
性感美背练成法
塑造纤细的腰部线条

休息时间 ① 4分钟

增强肩部力量
令手臂肌肉富有弹力，
塑造纤细美臂
锻炼手臂后侧肌肉，令
手臂更纤细

消除手臂赘肉

下班前 ① 5分钟

增强下半身的力量，
令大腿紧绷结实
塑造有弹力的大腿
锻炼大腿肌肉，拥有
纤细美腿
塑造有弹力的臀部
塑造完美的大腿线条
塑造纤细美腿，消除
多余脂肪

Chapter 3 周一病走开！周末计划

SATUR-day

168



在客厅内做的伸展运动

锻炼结实的骨盆

让腰杆直起来

塑造柔软的身体

塑造腰部线条

在卧室内做的伸展运动

消除腹部两侧的赘肉

塑造柔软的身体

塑造S线条

促进全身血液循环

在厨房内做的伸展运动

塑造有弹性的小腿

塑造有弹性的大腿

放松僵硬的肩膀

放松僵硬的腰部

在浴室内做的伸展运动

放松全身的肌肉

塑造结实的腰部

消除全身疲劳

消除便秘

SUN-day

186



在客厅内做的伸展运动

让骨盆更加结实

让手臂富有弹力

塑造丰满的胸部

腹部纤瘦练成法

在卧室内做的伸展运动

练成耻骨美人

打造完美曲线

塑造双腿线条

让腹部紧致且富有弹力

在厨房内做的伸展运动

维持身体平衡

结实腹肌运动法

增强下半身的弹力

塑造光滑的手臂

在浴室内做的伸展运动

塑造漂亮的臀线

塑造富有弹力的臀部

丰胸运动

刺激腹部



Chapter 1



我们的身体真的健康吗？

女超人，也会生病

在21世纪的韩国，相传女性想要生存下来只有两个方法：一个是美丽的脸蛋，一个是聪明的头脑。虽然这只是一句玩笑话，但在现实社会既美丽又聪明的女性还是真不少。原本“聪明”就是一件很不容易的事情，现如今还要拥有一副能吸引人的美丽脸蛋，这可令韩国女性的生存面临重重危机。可以说不断煽动这样氛围的社会似乎就显得有些不近人情了。

随着当代女性的社会地位的不断提升，扮演的角色也愈加重要，这让女性的声音变得越来越有影响力。同时也正因如此，身体和心理的疾病也随之而来。这样的现象被称之为“女超人综合征”。而备受女超人综合征的女性，不仅要接受职场对自己工作能力的考验，同时还得承受社会上的人对自己外貌和身材等外在因素评头论足。但其实这些都莫过于自己的健康在这些因素的压抑下出了问题。

那么究竟有没有灵丹妙药，能治愈这个威胁职场女性健康的“女超人综合征”呢？虽然说要倡导积极地减压，但这对于每天工作八小时的职场女性而言，似乎有点空洞。每个人减压的方法也是多元化的。有些人会选择进行一次海外旅行来平静自己浮躁的心情；有些人则是进一家高档餐厅，用美食来弥补一下自己迟钝的味觉；有些人则是痛痛快快地睡上一觉；有些人则约上朋友品品咖啡，看看喜欢却搁置很久的电视剧，当然也有些人做做健身运动，彻底放松一下自己的身心……

但是这些所有的方法都有一个共同的问题那就是需要时间。虽然说抽时间只是一个下决心的问题，但是下决心本身却是一件很困难的事情，而对于忙碌的职场女性更是难上加难。因此这本书考虑到常坐在办公桌前的职场女白领的实际问题，特为她们提供一些简单的运动方法，帮助她们释放堆积在体内的压力。

对患有女超人综合征的职场女性而言，最大的担忧就是“健康”。



• • •

健康， 从自己做起

疲劳、消化不良、便秘、脖子僵硬、腰疼、失眠、忧郁……这都是威胁职场人士健康的常见症状。大部分职场人士表示健康异常由于无法有效减压。还有一部分表示则是由于体力不足，另外一部分的人表示则是由于“频繁加班”、“不规律的生活”等所导致的。

职场人士究竟如何管理自身健康？针对这个问题，61.9%的职场男性表示只要有规律地运动就可以较好地管理健康。而51.2%的职场女性则认为通过食用健康的保健食品就能起到保健之效。从这样的调查可以看出，相对男性而言，大部分女性对健康管理持消极的态度。对于这些时间有限的职场人士而言，维持有规律地运动的确不是一件容易的事情。但是如果不重视有效的运动，身体健康就会失去平衡，反而更加容易引起肥胖。特别是女性，倘若不做一些规律性的运动，只是依赖保健食品，如此长期下去，一定会破坏身体的稳定，情况只会越来越糟。