

就连运动也能
足不出户

职场宅一族
学生宅一族

本书送给

享受“半隐居”的“惬意”生活吧！

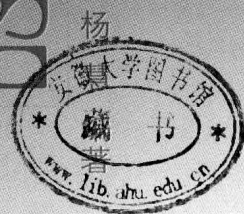
北京体育大学出版社

宅一族 运动有高招

杨慧
编著

宅一族

运动有高招



北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

宅一族运动有高招 / 杨慧编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5644-1254-8

I. ①宅… II. ①杨… III. ①健身运动—基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第018242号

宅一族运动有高招

杨 慧 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2013年5月第1版第1次印刷 印数4000册

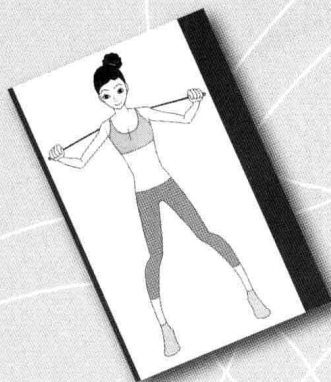
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

7

第一章 “宅一族”动起来

1. “宅”出来的健康威胁 / 8
2. 从“宅运动”体会健康 / 10
3. “宅”时间，规划最有效的运动时钟 / 11
4. 最适合“宅”的几项运动 / 12
5. 小细节见大成效 / 14



17

第二章 “宅一族”怎样吃才健康

1. “宅男”的健康营养餐 / 18
2. “宅女”怎样吃才苗条 / 20
3. 让老人在家吃出健康 / 21
4. 孩子在家的营养餐 / 23

25

第三章 在家随时可运动

1. 7:00——弹力绳，唤醒沉睡的身体 / 26
2. 9:00——巧做家务也能减肥 / 35
3. 11:00——坐出来的迷人身材 / 42
4. 13:00——开车，缓解疲劳有妙招 / 51
5. 15:00——办公间隙，动动身体 / 54
6. 17:00——健身球，玩出迷人好身材 / 57
7. 20:00——哑铃训练，让你活力四射 / 67
8. 22:00——沙发里的懒人操 / 75
9. 23:00——睡出来的迷人身材 / 81



90

第四章 让宅男变成健美男的秘密

1. 让宅男真正“胸”起来 / 91
2. 男性的魅力来自厚实的背部 / 97
3. 塑造性感诱人的臀腿曲线 / 104
4. 打造“王”者腹肌 / 112



120

第五章 运动小偏方 小病一扫光

1. 肩周炎的宅运动健身操 / 121
2. 八招小运动成功对抗颈椎病 / 122
3. 小运动“动”掉坐骨神经痛 / 124
4. 小动作消除大痔疮 / 126
5. 八招对抗视疲劳 / 127
6. 消化不良有妙招 / 129
7. 五分钟与鼠标手说再见 / 130



宅一族

运动有高招

杨慧
编著

北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

宅一族运动有高招 / 杨慧编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5644-1254-8

I. ①宅… II. ①杨… III. ①健身运动—基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第018242号

宅一族运动有高招

杨 慧 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2013年5月第1版第1次印刷 印数4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

“宅生活”是都市白领的一种流行生活方式，简单地说，就是呆在家里做自己想做的事情。网络上流传着这样一句话：“一入‘宅’门深似海，健康体形敲警钟。”其实爱“宅”不是罪，但摆在许多“宅男宅女”面前的一个严峻问题是，如何才能保持健康？答案只有两个字——运动。

一说起运动，“宅一族”就开始抱怨没时间、没空间……各种各样的借口，要知道运动才是拯救亚健康的最好办法。良好的饮食和环境可以保持身体健康，持之以恒地运动可以使身体的新陈代谢加快。

本书为“宅一族”提供了很多适合“宅”的运动，不管你是在网上疯狂购物，还是沉迷在电视里，都能很好地进行运动，这些运动可以信手拈来，简单易学。拥有本书，你瘦身、美腿、增肌都不用花钱，只需每天抽出5分钟，曲线、身材、元气统统回来，立即行动吧，健康迷人的体形马上就是你的！

preface

正确进行“宅运动”的方法

- ◆1. 如果你还没有认识到运动对身体的重要性。

第8~16页让你了解运动的重要性，以及为什么要运动。

- ◆2. 如果你想知道如何才能吃出健康的身体。

第17~24页让你全方位地了解生活中的饮食健康，不但吃出健康的身体，还会让你免受垃圾食品的危害。

- ◆3. 如果你不想去健身房，却想做一些简单的运动。

第三章（第25~88页）就向你介绍了很多随手可得的运动方法，无论是坐着、躺着，还是做家务都能很好地进行运动。

- ◆4. 你还在发愁不出门就练出一身健美的肌肉吗？

第四章（第89~117页）向“宅男”展示了很多在家也能做肌肉训练的徒手项目，只要坚持就会有收获。

- ◆5. 你是不是发现自己身上出现了很多“宅病”，正在为此头疼呢？

第五章（第118~131页）向你介绍治疗“宅病”的小运动，不用花钱，搞定健康！

目录

7

第一章 “宅一族”动起来

1. “宅”出来的健康威胁 / 8
2. 从“宅运动”体会健康 / 10
3. “宅”时间, 规划最有效的运动时钟 / 11
4. 最适合“宅”的几项运动 / 12
5. 小细节见大成效 / 14



17

第二章 “宅一族”怎样吃才健康

1. “宅男”的健康营养餐 / 18
2. “宅女”怎样吃才苗条 / 20
3. 让老人在家吃出健康 / 21
4. 孩子在家的营养餐 / 23

25

第三章 在家随时可运动

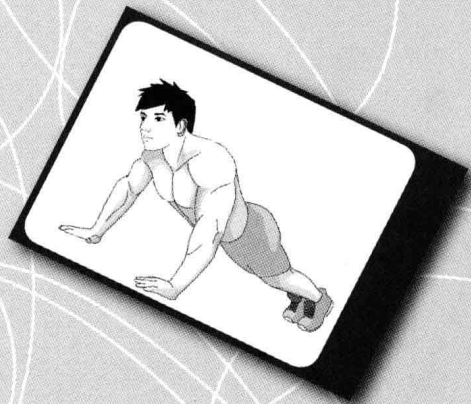
1. 7:00——弹力绳, 唤醒沉睡的身体 / 26
2. 9:00——巧做家务也能减肥 / 35
3. 11:00——坐出来的迷人身材 / 42
4. 13:00——开车, 缓解疲劳有妙招 / 51
5. 15:00——办公间隙, 动动身体 / 54
6. 17:00——健身球, 玩出迷人好身材 / 57
7. 20:00——哑铃训练, 让你活力四射 / 67
8. 22:00——沙发里的懒人操 / 75
9. 23:00——睡出来的迷人身材 / 81



90

第四章 让宅男变成健美男的秘密

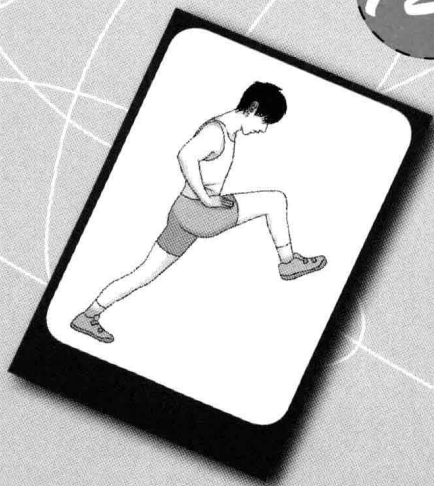
1. 让宅男真正“胸”起来 / 91
2. 男性的魅力来自厚实的背部 / 97
3. 塑造性感诱人的臀腿曲线 / 104
4. 打造“王”者腹肌 / 112

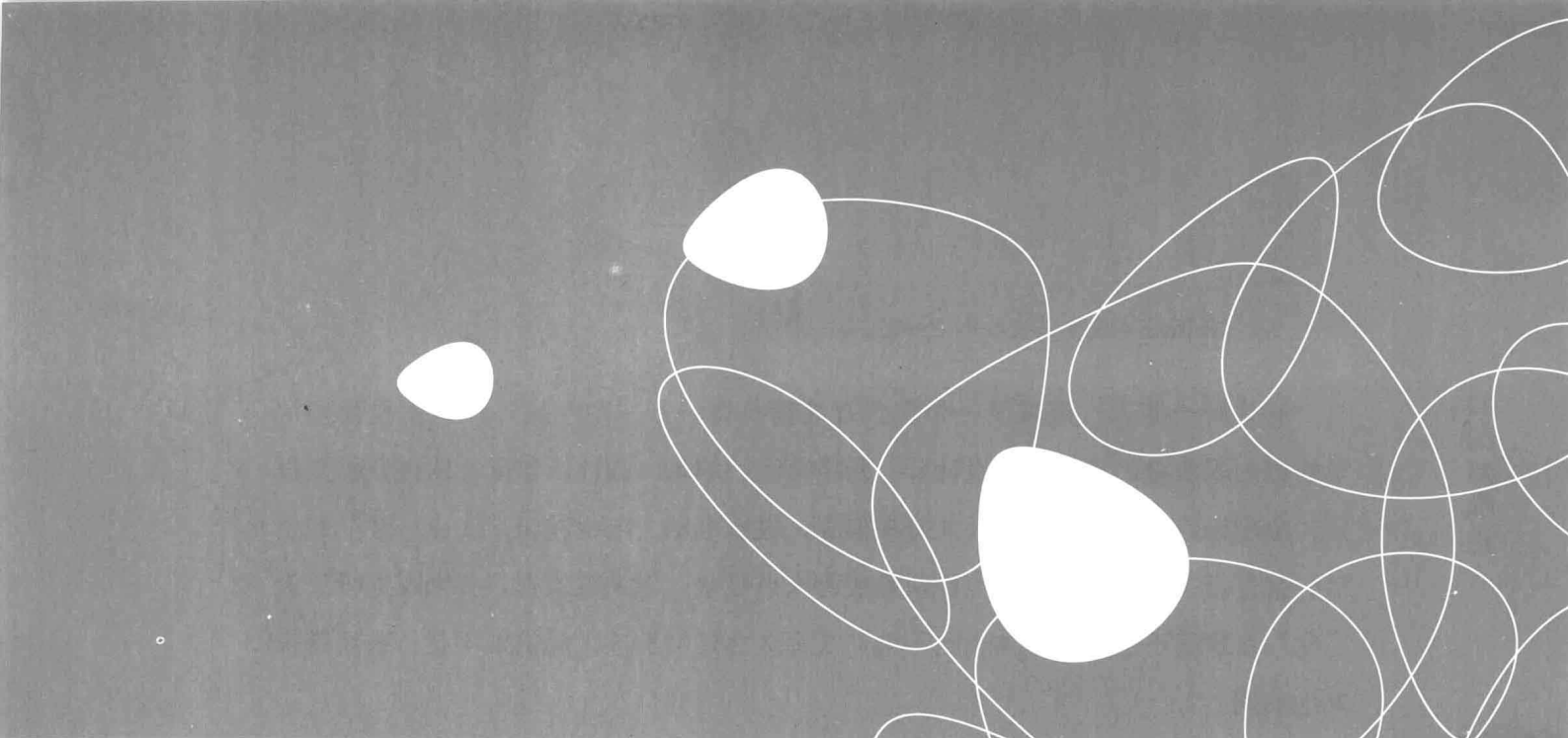


120

第五章 运动小偏方 小病一扫光

1. 肩周炎的宅运动健身操 / 121
2. 八招小运动成功对抗颈椎病 / 122
3. 小运动“动”掉坐骨神经痛 / 124
4. 小动作消除大痔疮 / 126
5. 八招对抗视疲劳 / 127
6. 消化不良有妙招 / 129
7. 五分钟与鼠标手说再见 / 130





第一章

“宅一族”动起来

1. “宅”出来的健康威胁

有这样一些人，汇成了一个现代社会新群体——“宅一族”，也就是我们常说的自由职业者，其中不乏设计师、网络写手、编辑、会计、作家、软件开发工程师、全职妈妈……他们喜欢天天憋在家里，过着电脑、电视和床“三点一线”的生活，就是饿了，也只是随便叫份快餐或者吃点零食，健康被漠视，要知道这样天天“宅”在家里不运动，身体会吃不消，久而久之还会造成大脑供血不足，甚至带来其他疾病。

身体不断走形。由于很少运动，饮食又不注意，脂肪很容易在体内堆积，尤其女性这种现象很多，平坦的小肚子鼓起来了，手臂开始出现赘肉，腿也是粗了一圈又一圈，可怕的肥胖已经袭来。要知道肥胖带来的不仅是身材走形，还会引发很多潜在的疾病。

长期头痛。是不是常有这样的感觉：头部常一跳一跳地痛，或好像有东西缠着头部，绞着痛，并伴有眩晕现象，这都是用眼过度、长时间注视电脑屏幕、睡眠不足、压力太大等导致的。此外，坐姿不正确、工作节奏紧张也会出现这种症状。

颈、肩部酸痛。颈部僵硬、两肩酸麻、精神不振等症状也经常出现，有时晚上





睡得正香，突然就会被一阵疼痛惊醒。其实这都是运动少惹的祸，长时间保持一种姿势容易导致肌肉紧张，这是因为气血运行差，肌肉毛细血管形成淤血所致。

腰酸腰痛。由于久坐引起腰部酸痛，如果还不能引起注意，紧接着就会出现腰部变沉、发胀、变硬，严重者甚至起不了床。

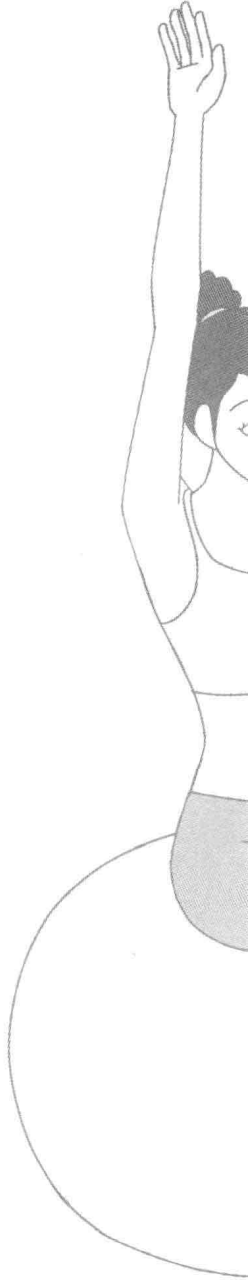
闹心的痔疮。痔疮偏爱“宅一族”，问题就出在“久坐不动”上，你坐得越久痔疮就会越喜欢你。这是因为长时间保持一种坐姿，特别是坐在软座上，腹部血流速度会减慢，下肢静脉血回流差，血液循环受阻，因此导致直肠静脉发生扩张、淤血，肛门周围的支持和固定组织发生变性和退化，失去支持和固定效能，形成痔疮。

容易患糖尿病。由于为运动量过少，摄入的热量必然会转化为脂肪积存起来，尤其是腹部脂肪堆积，很容易导致胰岛素抵抗，患上糖尿病。

2. 从“宅运动”体会健康

“宅一族”中很多都是头脑聪明、有专项技能的人，精力完全被脑力劳动所占据。其实积极参加体育运动，能够使身体的感知力和控制力都得以提高，同时能改善肌体的含氧量，在增强体质的同时放松心情，缓解压力，提升精力。

“铁不冶炼不成钢，人不运动不健康”，是对运动与健康关系的最好阐释。运动能健脑，促进血液循环，供给大脑以充分的能量，更重要的是可以起到通经活络、强心健脑和温润肺腑的作用，提高思维能力和想象力；运动能预防疾病，通过肌肉的反复收缩促使血管收缩与扩张，从而降低血压；运动能抗衰老，试验证明，只要持之以恒坚持锻炼，就可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而起到抗衰老的作用。



3. “宅”时间，规划最有效的运动时钟

调整好运动生物钟

很多时候自己的生物钟决定你是夜猫子还是早起的鸟儿，身体的血压、体温、激素水平、心率等直接受到生物钟的影响，选择一个固定的时间，用你的生物钟指导什么时候运动无疑是一个好方法。

早上运动好处多

早上是很好的运动时间，研究表明，要养成坚持锻炼的习惯，在早上锻炼的人做得更好。

找到适合自己的最佳锻炼时间

你只要尝试在一天不同的时段锻炼，早上、中午、晚上尝试几周，看看最适合哪个时段，当然，还要考虑锻炼的类型。最重要的是，找到能让你坚持锻炼的适合时段。

养成锻炼的好习惯

有一天，当你发现在日常生活中锻炼就像呼吸一样成为不可缺少的部分时，就成功了。这需要努力保持规律的锻炼，不断改变类型，使得锻炼富有活力和新鲜感。

4. 最适合“宅”的几项运动

不要再抱怨没时间去健身房，家里空间小，没法运动，其实这都是你在为自己的懒惰找理由，只要有一双发现的眼睛，无论你在哪里，都能找到适合自己的运动，下面给大家介绍几种适合“宅”的运动。

踏格健身：在室内做踏格运动，就像小时候玩的跳方格，可以单脚跳，一格一格朝前跳，也可以“田”字跳，你可以按自己的年龄或体力而跳，量力而行。不过“踏格”一定要注意选择鞋底柔软、防滑的鞋，以免发生意外，另外动作要协调，不可太激烈。

地板俯卧撑、仰卧起坐运动：这两个运动永远不过时，不管你是在看电视还是思考问题都可以进行。俯卧撑主要锻炼胸大肌和肱三头肌，而仰卧起坐主要锻炼腹肌。练习俯卧撑不一定每次非要拼命做很多，每次锻炼的时候做3组或者4组，每组做10~15个就是很好的运动计划。

