

运动健身-A

不用花大钱 ↗



5分钟塑身伸展运动

健康的身体 + 良好的心态 = 身心健康

当身体疲劳、身体不再年轻时，请通过伸展运动锻炼自己的身体吧！



精选伸展动作，让您一次瘦最多！

瘦身↗美颜不用花钱！

每天伸展5分钟，曲线UPUP！

元气UP↗

身体变年轻，头脑也清醒了！

不用再饿肚子↘

立即行动，脂肪不见了！

雕塑身材UP↗

锻炼身体，不用上健身房了！

作者 韩国中央师范大学体育学院教授 全善惠

译者 金哲

南海出版公司

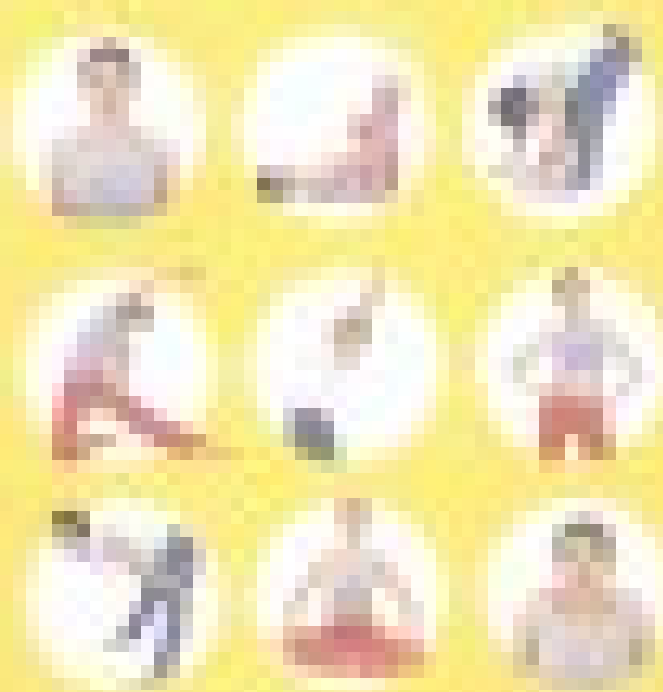


不用花大钱 /

700

5分钟塑身伸展运动

塑造完美身材 告别亚健康 每天只需5分钟



每天只需5分钟，告别亚健康，塑造完美身材

本书是专门为忙碌的上班族、学生、家庭主妇等设计的一套简单易学、见效快的塑身伸展运动。全书共分为9章，详细介绍了9种不同的塑身伸展运动，包括瑜伽、普拉提、有氧运动、力量训练等。每种运动都配有详细的动作图解和步骤说明，方便读者随时随地进行练习。本书旨在帮助读者通过每天只需5分钟的练习，达到塑身、伸展、放松的目的，告别亚健康状态，拥有健康、完美的身材。

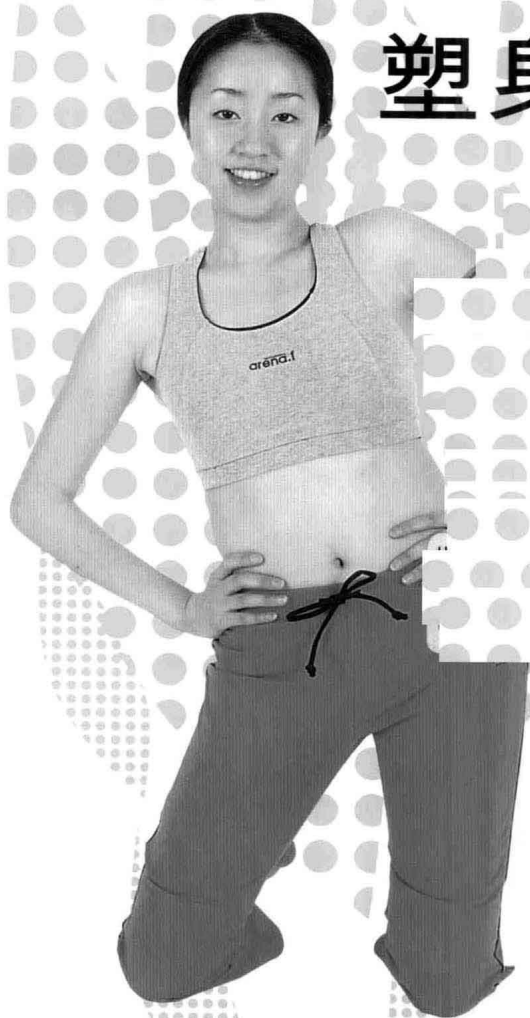
● 塑身伸展运动 ● 塑身伸展运动 ● 塑身伸展运动





不用花大钱 ↗

5分钟 塑身伸展运动 GO



南海出版公司

快乐一整天的伸展运动

早上必须伸懒腰!



② 双手手指交叉，用力向上伸直手臂，并放松肩膀。

① 跪在地板上，膝盖分开，然后向前伸直手臂。



③ 坐在椅子上，在上半身挺直的状态下扭转上半身，左右两边各10次。



④ 如图，将身子转正，保持挺直状态，把左腿放在臀部下，并放松腿部肌肉，这样维持1分钟，然后换右腿，左右腿各做10次。



打瞌睡的下午!

⑤ 如图，先曲膝，再用双手抓住双脚，弯曲全身。

⑥ 如图，在腰下垫个抱枕，尽量伸展全身。



舒适安稳地睡觉!





打造健康人生的



5分钟塑身



伸展运动

塑造健康人生

需要有正确的方法

什么是健康人生？

现代社会，人们的健康意识已大大提升，“健康”逐渐成为人们茶余饭后的主要话题。那么，人们常说的“健康人生”到底是指什么呢？当然，这不只是物质方面的富裕。我认为，“健康人生”是指身体、精神、社会地位、职业等各方面都良好地发展。许多人不能同时满足这些条件，那么，我们最先要保证的是身、心健康。创造幸福的人生应该从健康的身体开始！

现代社会，我们的身体是最需要照顾的

大部分人的身体在18岁时就停止生长了，假如我们能活到100岁，那就意味着我们将拖着一副停止生长的身体生活82年。在这种现实面前，还是有很多人不懂得珍惜自己的身体。我们时常祝福别人“身体健康”，别人也时常这样祝福我们，随着年龄的增长，我们会发现这才是最真挚的祝福。现代社会，我们的身体是最需要管理、照顾和呵护的对象。

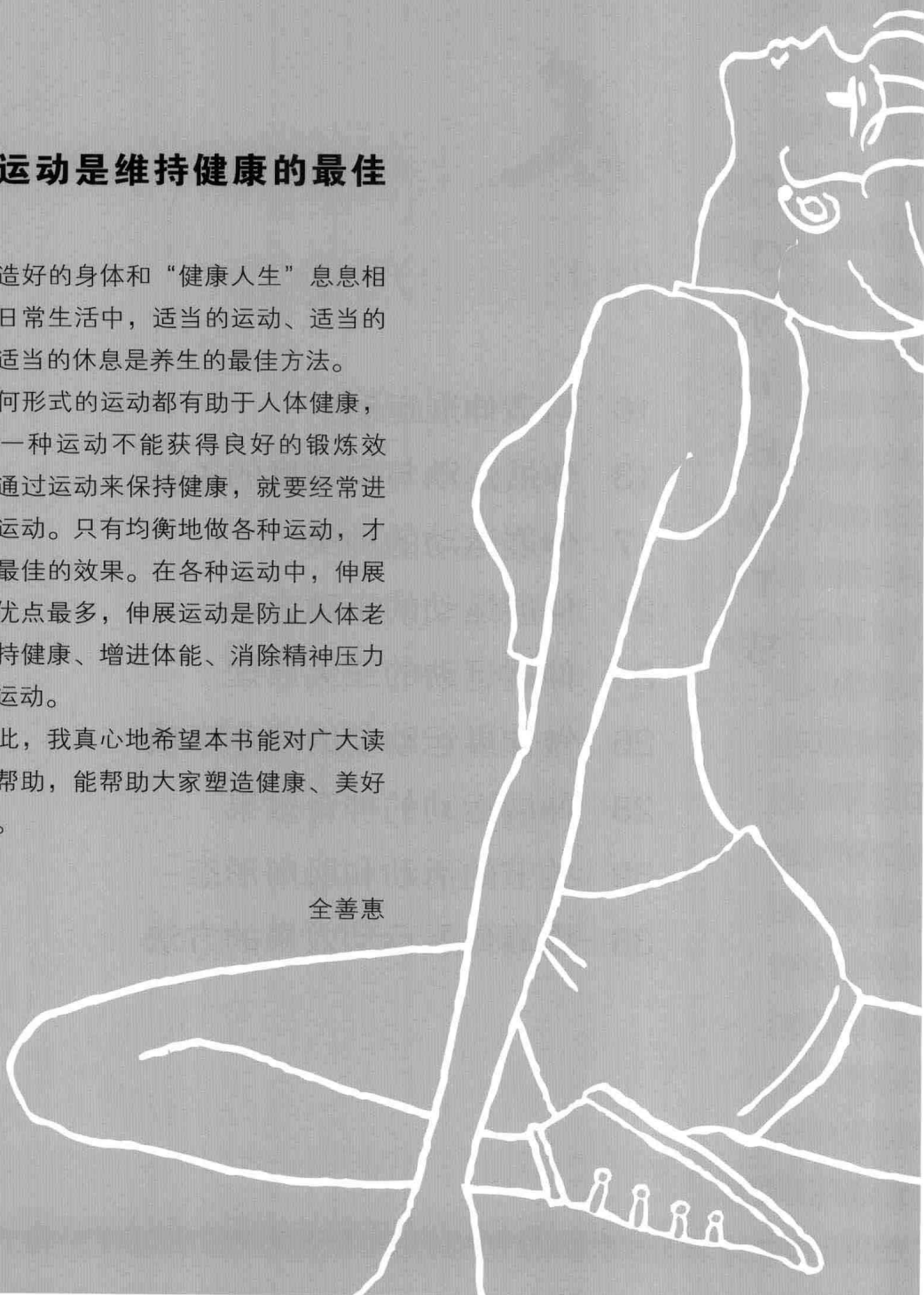
伸展运动是维持健康的最佳运动

塑造好的身体和“健康人生”息息相关，在日常生活中，适当的运动、适当的饮食、适当的休息是养生的最佳方法。

任何形式的运动都有助于人体健康，但只靠一种运动不能获得良好的锻炼效果。想通过运动来保持健康，就要经常进行多种运动。只有均衡地做各种运动，才能获得最佳的效果。在各种运动中，伸展运动的优点最多，伸展运动是防止人体老化、保持健康、增进体能、消除精神压力的最佳运动。

在此，我真心地希望本书能对广大读者有所帮助，能帮助大家塑造健康、美好的人生。

全善惠





01

伸展运动理论篇



- 10 何谓伸展运动?
- 13 伸展运动与柔韧度的关系
- 17 伸展运动的种类
- 21 伸展运动的正确方法
- 24 伸展运动的三大原理
- 26 做伸展运动前的注意事项
- 28 伸展运动的神奇效果
- 32 关节的活动和肌肉形态
- 36 提高伸展运动效果的方法



02

具有塑身作用的 伸展运动

52 健康，从正确的姿势开始

56 矫正身材的伸展运动

57 上半身运动

63 下半身运动

68 每天5分钟伸展运动

70 利用伸展运动甩掉多余的肉肉

71 想要瓜子脸和纤细的美颈，请用这招！

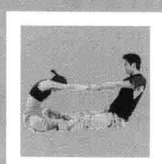
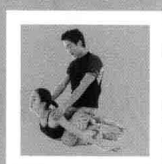
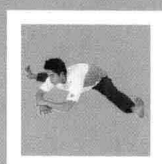
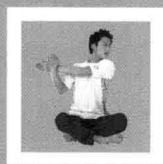
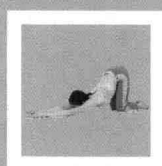
75 想雕塑手臂和肩膀，请用这招！

84 想瘦腰和瘦腹，请用这招！

94 想雕塑骨盆和臀部，请用这招！

104 想穿迷你裙露出美腿，请用这招！





01

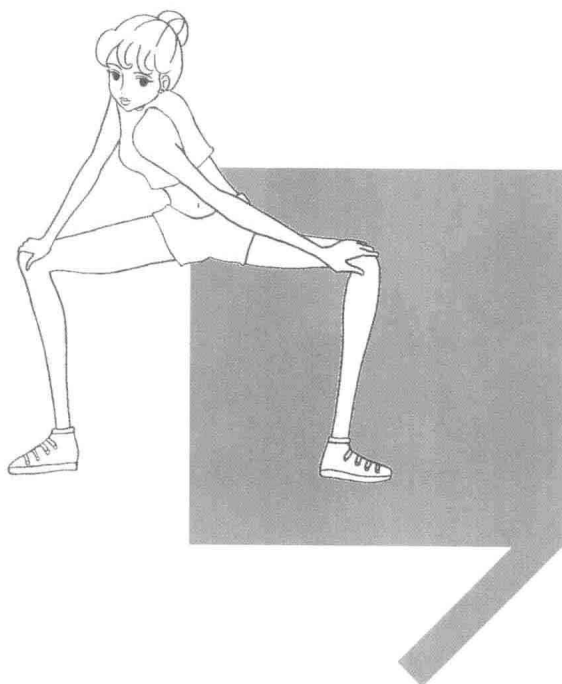
伸展运动 理论篇

我们对自己的身体了解多少呢？

长时间坐着、长时间走路、长时间站立……日常生活中的这些行为都在不断地破坏人体的健康。

为了自己的健康，我们应该做些什么呢？

伸展运动不受场所和时间的约束，是在任何地方、任何时间都能轻松完成的动作，也是人体所需的基本运动方法。如果没有做简单的伸展运动，身体就会发出信号，比如，无缘无故地想打瞌睡。



何谓伸展运动？



健康人生从运动开始

是否吃得好、过得开心是人们最关心的事情。目前，“健康人生”的理念正以惊人的速度渗透到人们的日常生活中，从食品到生活用品、居住环境、运动等，无一不充斥着“健康人生”的理念。从现在起，让我们摆脱繁忙和吃快餐的生活，开始享受身体健康和精神饱满的充实生活吧。“健康人生”从“运动”开始，而所有运动的基础则是“伸展运动”。

要选择适合自己的运动

运动可以让身体保持良好状态、维持健康、增进体能，此外，运动还能稳定情绪。

虽然运动有利于健康，但如果

运动的方式不适合自身条件，反而会成为损害健康的毒药。为了最大限度地发挥“运动效果”，首先要选择“适合自己”的运动。在运动之前，应该先确认自己的运动能力和身体条件，然后选择适合自己的运动方法，并坚持运动下去，不可以偷懒。

所有运动的基础——伸展运动

在所有运动种类中，没有太大危险，而且任何人都能做的运动就是伸展运动。男女老少都能轻松地做，而且不受场所、工具、服装的限制。另外，只要付出一点努力，就能获得很好的效果，因此，伸展运动称得上是效果最显著的运动。为了预防在运动中受伤，在剧烈运动前后也需要做伸展运动。

伸展运动的含义

Stretching是“stretch（拉伸，伸展）”的名词，表示伸展或拉伸身体的意思。伸展运动可以柔软身体、扩大关节的活动范围，提高身体能力。换句话说，伸展运动能放松僵硬的关节和肌肉，提

高身体的柔韧度，因此伸展运动又称为“提高柔韧度”的运动。

伸展运动的好处

伸展运动是为了预防运动中受伤、在运动前进行的热身运动之一。伸展运动的很多动作都类似于瑜伽动作，而大部分瑜伽动作都能提高人体的伸展能力。但是，瑜伽中也有很多很难学习的姿势，如果初学者或柔韧度较差的人盲目学习瑜伽反而容易受伤。而伸展运动是由一般人容易学习的动作所组成，因此非常实用，效果也很显著。





伸展运动是扩大关节的活动范围、拉伸肌肉、有效活动全身的运动方法，是提高身体柔韧度的所有运动的总称。

过去，人们只知道伸展运动能预防运动时受伤，并能有效地活动身体，还是运动后使身体恢复稳定状态的辅助运动。近几年来，人们逐渐意识到伸展运动的其他重要性，因此伸展运动便成了一种独立的运动。

在现实生活中，很多人连抬头望蓝天或尽情伸懒腰的机会都没有。但为了健康或曼妙的身材着想，我们应该有意识地伸展、活动一下不灵活的身体。

对于想通过运动来提高体力，但时间或金钱都不充裕的人来说，伸展运动是最佳的选择。在日常生活中，请大家每天抽出15分钟的时间，跟着我一起做伸展运动吧！这样不仅可以丰富单调的生活，也会让你全身筋骨松软、头脑更清醒哦！

伸展运动与柔韧度的关系

柔韧度(flexibility)

柔韧度是指单一关节或一连续关节的活动范围。在日常生活中，我们经常听别人说柔韧度好或者柔韧度差，其实，每个关节的柔韧度都是不一样的。有的人上半身柔韧度好，但下半身柔韧度差，而有的人则是特定部位柔韧度明显比其他部位好。

为了提高柔韧度，就应该平均提高人体所有关节的活动范围，因此，我们必须活动全身的关节。

● 动态柔韧度 (dynamic flexibility)

动态柔韧度是指在运动过程或者活动过程中，关节、手

臂和腿部肌肉的柔韧度。在跳跃时，双腿分开的幅度就是衡量动态柔韧度的标准。



●静态主动式柔韧度

(Static—Active Flexibility)

静态主动式柔韧度是指运动时身体活动幅度不大的柔韧度，也就是做静态动作时的柔韧度。例如，单腿站立，同时向上抬起另一条腿，并保持停留，这就需要静态主动式柔韧度。想要保持这个动作，需要一定的肌肉力量，而且柔韧度越好，抬腿的幅度就会越大。



●静态被动式柔韧度

(Static—Passive Flexibility)



静态被动式柔韧度又称为被动柔韧度，是指用手臂和腿部支撑身体时，可以保持的姿势或活动范围。前后劈腿而坐时，双腿之间的角度就是衡量被动式柔韧度的指标。

影响柔韧度的原因

●内在因素

在骨骼结构比较柔软的情况下，即使不常运动也有不错的柔韧度，这说明骨骼的结构是决定柔韧度的主因。决定柔韧度的因素有关节类型、关节构造、骨骼结构、肌肉组织的弹性（肌肉组织受力后恢复原状的能力）等。柔韧度也会受遗传影响。

●外在因素

运动场所的温度（温度越高，柔

韧度越好)、时间段(通常,下午2:30~4:00这段时间身体的柔韧度会比上午好)、发生事故后关节的恢复过程或阶段(受过伤的关节和肌肉的柔韧度较差)、年龄和性别(一般女性的柔韧度比男性好)、个人完成动作的能力、柔韧度的临时发挥水平、衣服或器具等外因都会影响身体的柔韧度。

另外,水的摄取量也会影响身体的柔韧度。如果充分摄取水分,体液的移动就会加速,进而放松全身肌肉,增加身体的柔韧度。

●过度使用肌肉

有时,骨骼的角度或形态也会影响身体的柔韧度。

如果肌肉过厚,关节的活动范围就会受到限制。在肥胖的情况下,由于受到脂肪的影响,关节的活动范围就会受到限制。

如果过度使用包裹关节的关节囊、韧带、筋膜和肌腱,都可能影响柔韧度。

随着年龄的增长,平时不常使用的组织就会缺乏胶原蛋白、弹力蛋白等物质,进而影响柔韧度。在运动过度的情况下,身体很容易受伤,因此要特别注意。

●老化现象对柔韧度的影响

随着年龄的增长,柔韧度会

降低,这是很自然的现象。年龄大时,连接身体组织的肌肉、韧带和关节就会退化,各个器官的代谢功能也会减弱,且人体机能会自然衰退。身体柔韧度的降低会给生活和行动带来诸多不便,因此,必须时常做提高柔韧度的运动,以让身体恢复年轻。而伸展运动是预防衰老最有效的运动之一。

做伸展运动不一定能在短时间内取得明显效果,也不是每个人做伸展运动都能提高身体的柔韧度,但努力的程度不同,效果一定会有所不同的。

