

运动健身-B

赶跑病痛 ↗



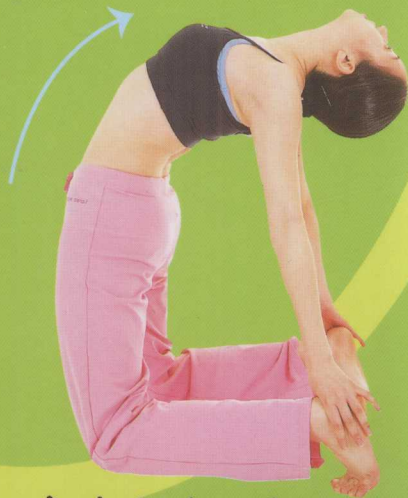
10分钟自由伸展运动

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！



7:00



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 韩国中央大学师范学院体育教授 全善惠

译者 金哲

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

10分钟自由伸展运动/(韩)全善惠著;金哲译.—海口:南海出版公司,2009.6
(运动健身)

ISBN 978-7-5442-2785-8

I. 10… II. ①全…②金… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第145854号

YUNDONG JIANSHEH(B)——SHIFENZHONG ZIYOU SHENZHAN YUNDONG

运动健身(B)——10分钟自由伸展运动

-
- | | |
|------|---|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | (韩)全善惠 |
| 翻 译 | 金 哲 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 封面设计 | 王艳梅 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子邮箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市佳信达印务有限公司 |
| 开 本 | 711mm×1016mm 1/32 |
| 印 张 | 3.5 |
| 版 次 | 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-2785-8 |
| 定 价 | 44.40元(共3册) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话:(0755)83476130
<http://www.ch-jinban.com>



赶跑病痛 ↗

10分钟自由 伸展运动 GO



南海出版公司

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

健康的伸展运动

10 不同环境下的伸展运动

- 10 旅行中的伸展运动
- 12 提重物之前的伸展运动
- 14 使用电脑之前的伸展运动
- 16 在飞机内的伸展运动
- 19 驾车前后的伸展运动
- 22 看书时的伸展运动
- 25 长时间站立时的伸展运动
- 28 在厨房内的伸展运动
- 30 在桑拿房、浴室内的伸展运动
- 32 长时间步行时的伸展运动
- 34 消除精神压力的伸展运动
- 37 饭后想打瞌睡时的伸展运动
- 38 接电话时的伸展运动

39 运动前后的伸展运动

- 39 游泳时的伸展运动
- 43 打保龄球时的伸展运动
- 46 打台球时的伸展运动
- 48 打网球、壁球时的伸展运动
- 50 打高尔夫球时的伸展运动
- 54 跑步时的伸展运动
- 57 登山时的伸展运动
- 60 打篮球时的伸展运动
- 64 踢足球时的伸展运动
- 66 骑自行车时的伸展运动

68 溜冰、滑旱冰时的伸展运动

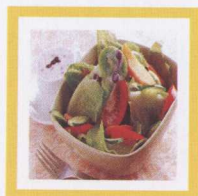
70 滑雪、滑雪板时的伸展运动



02

针对不同症状的伸展运动

- 74 腰痛
- 78 肩痛
- 82 坐骨神经痛
- 85 月经失调、痛经
- 88 便秘
- 92 尿失禁
- 94 头痛
- 96 眼睛疲劳
- 98 慢性疲劳综合征
- 100 退化性关节炎
- 102 骨质疏松症



03 附录

健康运动与科学饮食

- 106 一、科学饮食的意义
- 107 二、各种营养素的作用
- 110 三、健康运动问答

快乐一整天的伸展运动

早上必须伸懒腰!



❶ 双手手指交叉，用力向上伸直手臂，并放松肩膀。

❷ 跪在地板上，膝盖分开，然后向前伸直手臂。



❸ 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。



❹ 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。

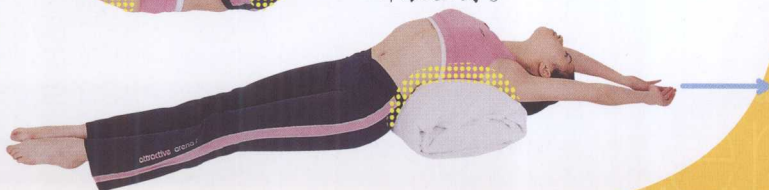


打瞌睡的下午!

❶ 如图，先曲膝，再用双手抓住双脚，弯曲全身。



❷ 如图，在腰下垫个抱枕，尽量伸展全身。



舒适安稳地睡觉!



做伸展运动前的 注意事项

✓ 请不要运动过度

一般情况下，伸展运动的强度只能稍微超过平时的活动强度，这就是超负荷原理。不管做什么运动，只有让运动强度超过平时的活动程度，才能取得良好效果。但如果强度远远超过了自己的运动能力，或过分地拉伸肌肉，就容易破坏肌肉纤维，甚至伤了韧带。做伸展时，请不要过分地拉伸肌肉，只要让肌肉感受到轻微的疼痛即可。



✓ 绝对不要与别人竞争

每个人的柔韧度都不同，有些人的身体结构天生就很柔软，而有些人天生就缺乏柔韧度。在做伸展时，要根据自己的能力控制运动强度，绝对不要与别人竞争，盲目地拉伸肌肉。

✓ 不要做弹震动作

缺乏伸展运动基本知识的人经常一边拉伸身体部位，一边做弹震动作。在没有做好运动准备的情况下，如果做弹震动作，就会严重地伤害关节。因此，最好不要做弹震动作。轻轻地按压关节能提高柔韧度，但提高强度时，就要缓慢地按压。当运动后大量出汗时，可以适当地增加强度。

✓ 要均衡地拉伸各部位

做伸展时，要合理分配身体各部位的力量。当然，要以柔韧度差的一侧为主来控制拉伸强度。做伸展时，应充分拉伸柔韧度差的一侧，均衡地提高身体的柔韧度。

为了矫正平时养成的不良姿势，在做伸展时，要注意正确性。以相同的角度、相同的形态、相同的长度伸展各部位。

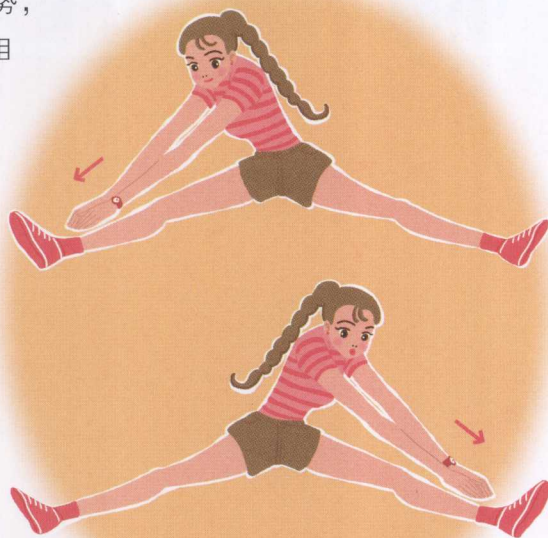
✓ 要自然地呼吸

做伸展时，千万不要憋气，而是采取自然呼吸。如果一边拉伸一边呼气，就会更容易提高柔韧度哦！

✓ 以正确的姿势拉伸对的部位

应该拉伸正确部位的关节和肌肉，而且要以正确的姿势拉伸。

为了提高伸展效果，应正确把握伸展的部位，并充分放松拉伸过的关节或肌肉。





01

健康的伸展运动

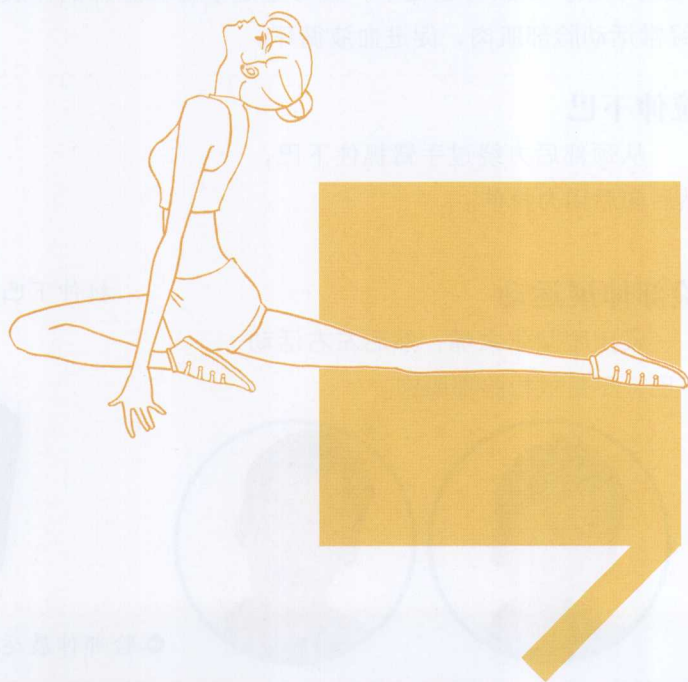
真正健康的人生从健康的身体开始。

良好的饮食和良好的环境可以维持身体健康。

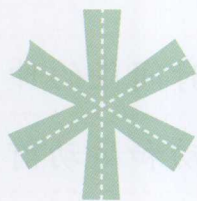
但是，人体到底能承受多少来自外界的重压呢？

这取决于人体的健康程度。

为了获得真正的健康，最好掌握不同时间段的伸展运动，以及在不同环境下的伸展运动和运动前后的伸展运动。



不同环境 下的伸展运动



旅行中的伸展运动

如果在陌生的地方旅行，身心会在不知不觉中变得紧张，因此在旅行过程中，应该多做能消除紧张的伸展运动来放松身心。

如果身体长时间不活动，肌肉就会变得很紧张，那么人在旅行中就很容易感到疲劳。在这种状态下，上半身的血液循环会受到阻碍，而且容易出现手臂和腿部肌肉僵硬的现象。在旅行过程中，最好通过手臂和腿部的伸展来放松紧张的肌肉，而且要经常活动脸部肌肉，促进血液循环。

拉伸下巴

从颈部后方绕过手臂抓住下巴，
然后向后用力拉伸。

脸部伸展运动

紧闭眼睛张大嘴，然后左右活动
下巴，尽量放松脸部肌肉。



拉伸下巴 ➡



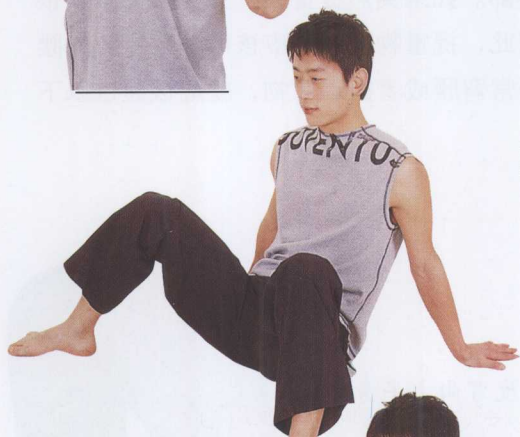
● 脸部伸展运动



➡ 拉伸上臂

拉伸上臂

向前伸直一只手臂，然后用另一只手抓住手腕向胸前拉伸。



拉伸膝关节

坐姿，双手撑在身后，然后单腿向内侧转动膝盖，使膝盖接触地面。

拉伸膝关节 ➡

侧身而坐

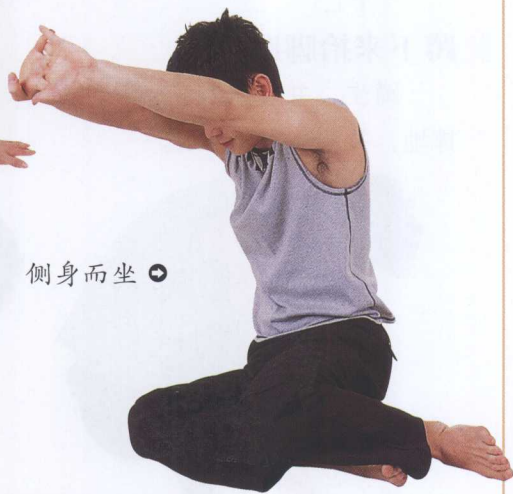
双腿并拢，曲膝，小腿放在一侧，侧身而坐，然后十指交叉向前伸直双臂。用同样的方法，拉伸另一侧身体。



拉伸脚趾

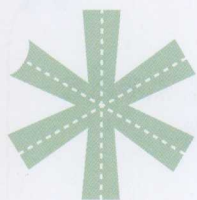
抓住脚趾，然后向前后左右方向拉伸。

侧身而坐 ➡



➡ 拉伸脚趾

为使全身肌肉平衡锻炼，左右边要交替动作，不可单做一边。



提重物之前的伸展运动

提重物时，最需要保护的部位是腰部。如果突然提重物，会使腰部承受很大的压力，容易导致腰痛或膝盖痛。因此，提重物之前，应该做一些能放松腰部肌肉或活动膝盖的伸展运动。如果经常弯腰或者搬运重物，就应该通过以下的伸展运动来充分放松紧张的肌肉。

大幅度弯曲上半身

站立，并拢双腿，然后向前大幅度弯曲上半身，双手抱住脚踝。

大幅度弯曲上半身

弯腰扭上半身

双腿微分开，双手平举，弯曲上半身，然后扭转上半身，用一只手抓住反方向的脚。

蹲下来抬脚跟

蹲坐，并拢双腿，然后用双手撑地，并完全抬起脚跟。



蹲下来抬脚跟



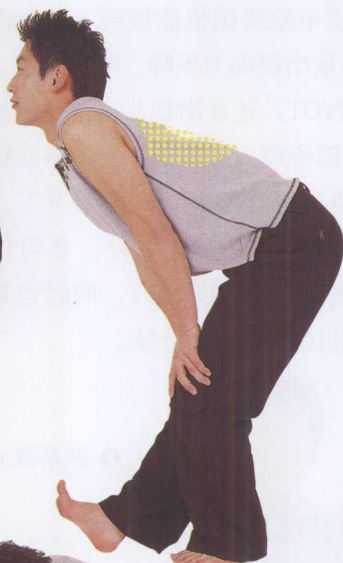
弯腰扭上半身



➡ 向后弯曲上半身

向后弯曲上半身

双手叉腰，然后用力向后弯曲上半身。



拉伸腿部

膝盖并拢，双脚前后打开。弯曲后侧的腿，前侧脚跟贴地，上身前倾，双手扶膝，并用力拉伸腿部。

转动膝盖

双腿分开站立，与肩同宽，曲膝，上身前倾，双手扶膝，从外向内，再从内向外转动膝盖。

蹲坐

用双手抱住膝盖，然后完全下蹲。



① 转动膝盖

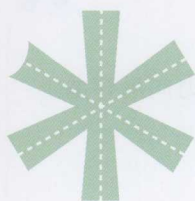


① 拉伸腿部



① 蹲坐

为使全身肌肉平衡锻炼，左右边要交替动作，不可单做一边。



使用电脑之前的伸展运动

长时间使用电脑容易因眼睛疲劳而出现电脑终端机症候群（visual display terminal syndrome）。电脑终端机症候群是指出现视力下降、眼睛疲劳、眼睛干涩、视力模糊、色觉异常等现象。如果患有VDT，还会出现头痛、手臂和肩膀疼痛、食欲不振、胃痛、便秘、月经失调、胸部疼痛、神经痛、焦虑等症状。

为了预防VDT，需要持续的努力和适当的自我控制。一般情况下，操作电脑50分钟后应该望远方10分钟，让眼睛得到充分休息。另外，还可以通过适当调节办公桌的高度、改变显示器的位置等方法来预防VDT，同时也可通过适当的伸展运动来预防手臂、肩膀、背部等部位出现不适症状。

握拳或放松手指

反复做握拳及放松手指的动作。

① 握拳或放松手指

十指交叉向前伸直手臂

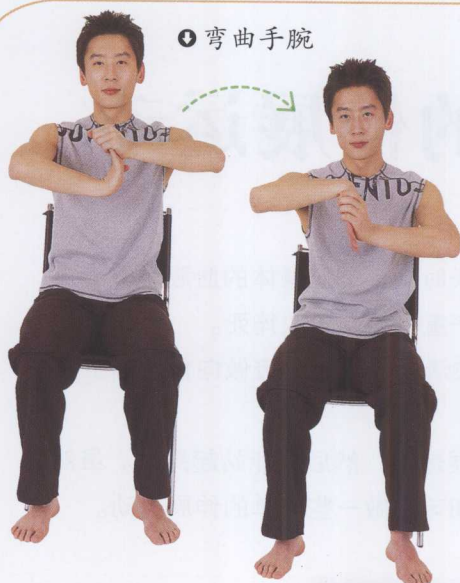
十指交叉，然后在胸前伸直双臂。

十指交叉向前
伸直手臂





① 弯曲手腕



弯曲手腕

在胸前弯曲手臂，然后抓住手指向上弯曲手腕。用同样的方法，向下弯曲手腕。

合掌转动手腕

在胸前合掌，然后在向内侧推双手的同时上下转动手腕。

挺胸

坐在椅子上，双手向后抓住椅背。吸气的同时用力向前挺胸，呼气的同时恢复原来的状态。

① 合掌转动手腕



身后合掌

坐在座椅上挺直腰部，然后在身后合掌。

身后合掌 ②

② 挺胸



为使全身肌肉平衡锻炼，左右边要交替动作，不可单做一边。