

悦动空间
健身训练

《纽约时报》和《华尔街日报》畅销书作者新作
Amazon 健身类畅销书

姿势决定健康

每天 15 分钟，轻松保持强健身体

Standing Up to a Sitting World
Deskbound

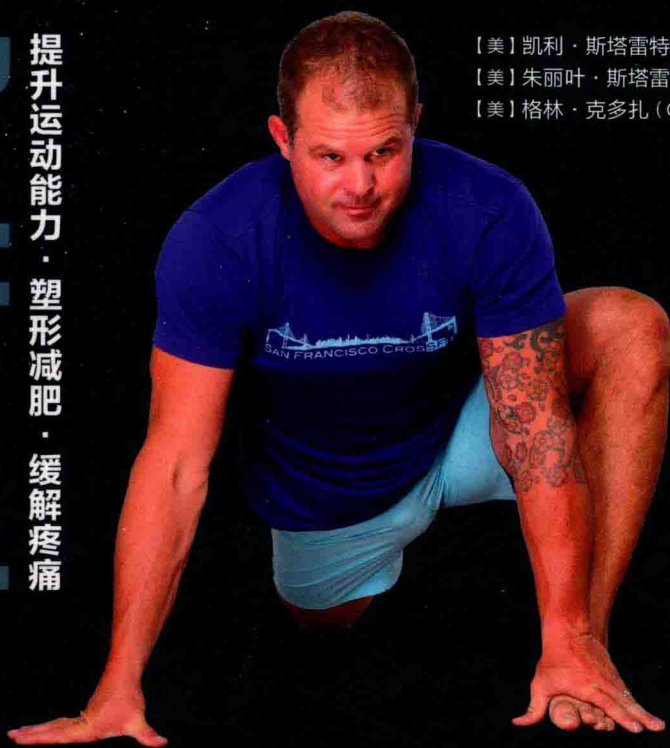
提升运动能力 · 塑形减肥 · 缓解疼痛

【美】凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)

【美】朱丽叶·斯塔雷特 (Juliet Starrett) / 著

【美】格林·克多扎 (Glen Cordoza)

赵小钊 / 译



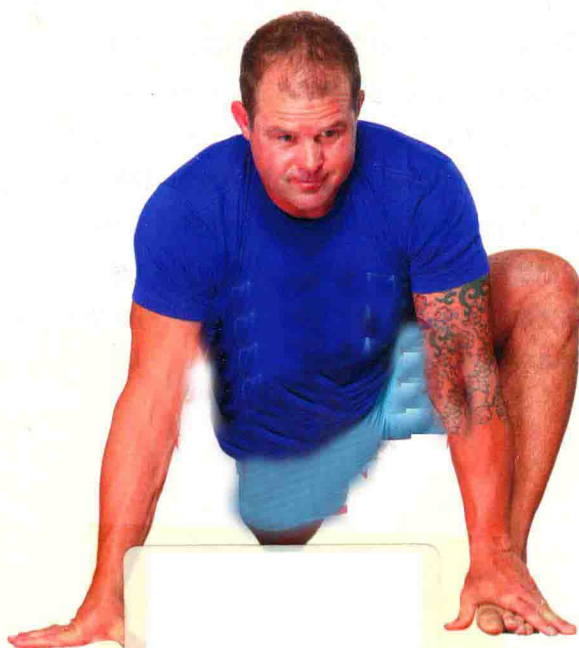
中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

姿势决定健康

每天15分钟，轻松保持强健身体

【美】凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) 朱丽叶·斯塔雷特 (Juliet Starrett) 格林·克多扎 (Glen Cordoza) / 著
赵小钊 / 译



Deskbound
Standing Up to a Sitting World

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

姿势决定健康 : 每天15分钟, 轻松保持强健身体 /
(美) 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett), (美) 朱丽叶·
斯塔雷特 (Juliet Starrett), (美) 格林·克多扎
(Glen Cordoza) 著; 赵小钊译. -- 北京: 人民邮电出
版社, 2018.1 (2018.5重印)
(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-45448-5

I. ①姿… II. ①凯… ②朱… ③格… ④赵… III.
①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第267633号

版 权 声 明

Simplified Chinese translation copyright© 2017 Posts & Telecom Press

Deskbound: Standing Up to a Sitting World

Original English language edition copyright ©2016 Kelly Starrett, Juliet Starrett, Glen Cordoza

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o Simon & Schuster, Inc.

◆ 著 [美]凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)
[美]朱丽叶·斯塔雷特 (Juliet Starrett)
[美]格林·克多扎 (Glen Cordoza)

译 赵小钊

责任编辑 刘 朋

责任印制 陈 犇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京京华虎彩印刷有限公司 印刷

◆ 开本: 690 × 970 1/16

印张: 18.5

2018 年 1 月第 1 版

字数: 254 千字

2018 年 5 月北京第 2 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-7576 号

定价: 79.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

内容提要

目前越来越多的人加入到健身行列之中，希望通过科学锻炼和健康饮食来保持身体的强健。然而有关研究表明，即使你每天能够坚持锻炼 1 小时，但其他大部分时间都以不良姿势坐着学习或者办公，那么健身所带来的益处就会被抵消，更何况你还是个不怎么运动的人。

在本书中，著名物理治疗师、畅销书作者凯利·斯塔雷特博士和他的合作者针对这一现代社会的普遍现象，在多年实践的基础上介绍了一套以恢复和保持人体自然姿势为目标的健身运动方法。本方法简单易学，无需专业健身设施和器材，每天只需投入 10~15 分钟时间，即可缓解或避免不良姿势所导致的身体不适以及机能受阻等问题。更为重要的是，只有将本书所介绍的原则和措施应用到生活中，才能保证采用其他方式所进行的健身训练取得应有的效果。

不论你是专业运动员、健身爱好者还是需要久坐办公的上班族，本书都可以帮助你有效应对困扰已久的问题。本书也可以指导家长解决学龄阶段的孩子所遇到的体态变形、身体机能下降等健康问题。

谨以此书献给巴耶西托小学的特雷西·史密斯校长、全体学生以及工作人员，该校位于加利福尼亚的圣拉菲尔，它是世界上第一所全部采用站姿书桌的小学。

目录

引言

- 如何正确地坐 / 19
- 本书的组织结构 / 25

第1章 错误姿势的影响

- 驼背：脊柱弯曲的不良姿势 / 31
- 脊柱前凸：过分扩张的不良姿势 / 38
- 侧倾：髋部和肩部松垮 / 43

第2章 自然姿势原则：整理和稳定脊柱、髋关节及肩部

- 脊柱形态正常和稳定的重要性 / 45
- 脊柱的预备状态 / 48
- 旋转的关键：稳定髋关节和肩关节 / 55
- 扎实动作：恢复正确的脊椎形态 / 59

第3章 正确动作：行走、弯腰、下蹲和稳定双肩

- 行走 / 63
- 弯腰和下蹲 / 70
- 肩部：够用100年 / 91

第4章 动态工位

- 站姿办公指南 / 106
- 动态工位：创造动态工作环境 / 124
- 从坐到站：如何安全地转换为站姿办公 / 140

第5章 / 优化坐姿

- 席地而坐（两大支柱） / 143
- 被动坐姿（没有支柱） / 145
- 抵御枯坐的危害 / 147

第6章 / 身体的基本维护

- 与动作、生活方式和活动性有关的系统方法 / 161
- 如何治疗肌肉和骨骼疼痛 / 169
- 如何提高活动性 / 174
- 活动性练习方法 / 182
- 活动性练习工具 / 188
- 活动性练习指导原则 / 193

第7章 / 活动性练习处方

- 活动性练习程序 / 197
- 全身活动性练习处方 / 200
- 处方1 颌面与颈部 / 202
- 处方2 上背部、斜方肌和肩胛骨 / 206
- 处方3 胸部与肩部前方 / 213
- 处方4 肩部后侧和背部肌肉 / 220
- 处方5 下背部和躯干 / 226
- 处方6 肘关节 / 232
- 处方7 前臂、手腕和手 / 238
- 处方8 臀部 / 245
- 处方9 髋部 / 251
- 处方10 大腿 / 259
- 处方11 膝关节 / 268
- 处方12 小腿（胫骨和腓肠肌） / 274
- 处方13 脚踝、脚和脚趾 / 282
- 处方14 久坐对策 / 288

姿势决定健康

每天15分钟，轻松保持强健身体

【美】凯利·斯塔雷特（Kelly Starrett） 朱丽叶·斯塔雷特（Juliet Starrett） 格林·克多扎（Glen Cordoza） / 著
赵小钊 / 译



Deskbound
Standing Up to a Sitting World

人民邮电出版社
北京

内容提要

目前越来越多的人加入到健身行列之中，希望通过科学锻炼和健康饮食来保持身体的强健。然而有关研究表明，即使你每天能够坚持锻炼 1 小时，但其他大部分时间都以不良姿势坐着学习或者办公，那么健身所带来的益处就会被抵消，更何况你还是个不怎么运动的人。

在本书中，著名物理治疗师、畅销书作者凯利·斯塔雷特博士和他的合作者针对这一现代社会的普遍现象，在多年实践的基础上介绍了一套以恢复和保持人体自然姿势为目标的健身运动方法。本方法简单易学，无需专业健身设施和器材，每天只需投入 10~15 分钟时间，即可缓解或避免不良姿势所导致的身体不适以及机能受阻等问题。更为重要的是，只有将本书所介绍的原则和措施应用到生活中，才能保证采用其他方式所进行的健身训练取得应有的效果。

不论你是专业运动员、健身爱好者还是需要久坐办公的上班族，本书都可以帮助你有效应对困扰已久的问题。本书也可以指导家长解决学龄阶段的孩子所遇到的体态变形、身体机能下降等健康问题。

谨以此书献给巴耶西托小学的特雷西·史密斯校长、全体学生以及工作人员，该校位于加利福尼亚的圣拉菲尔，它是世界上第一所全部采用站姿书桌的小学。

目录

引言

- 如何正确地坐 / 19
- 本书的组织结构 / 25

第1章 错误姿势的影响

- 驼背：脊柱弯曲的不良姿势 / 31
- 脊柱前凸：过分扩张的不良姿势 / 38
- 侧倾：髋部和肩部松垮 / 43

第2章 自然姿势原则：整理和稳定脊柱、髋关节及肩部

- 脊柱形态正常和稳定的重要性 / 45
- 脊柱的预备状态 / 48
- 旋转的关键：稳定髋关节和肩关节 / 55
- 扎实动作：恢复正确的脊椎形态 / 59

第3章 正确动作：行走、弯腰、下蹲和稳定双肩

- 行走 / 63
- 弯腰和下蹲 / 70
- 肩部：够用100年 / 91

第4章 动态工位

- 站姿办公指南 / 106
- 动态工位：创造动态工作环境 / 124
- 从坐到站：如何安全地转换为站姿办公 / 140

第5章 / 优化坐姿

席地而坐（两大支柱） / 143

被动坐姿（没有支柱） / 145

抵御枯坐的危害 / 147

第6章 / 身体的基本维护

与动作、生活方式和活动性有关的系统方法 / 161

如何治疗肌肉和骨骼疼痛 / 169

如何提高活动性 / 174

活动性练习方法 / 182

活动性练习工具 / 188

活动性练习指导原则 / 193

第7章 / 活动性练习处方

活动性练习程序 / 197

全身活动性练习处方 / 200

处方1 颌面与颈部 / 202

处方2 上背部、斜方肌和肩胛骨 / 206

处方3 胸部与肩部前方 / 213

处方4 肩部后侧和背部肌肉 / 220

处方5 下背部和躯干 / 226

处方6 肘关节 / 232

处方7 前臂、手腕和手 / 238

处方8 臀部 / 245

处方9 髋部 / 251

处方10 大腿 / 259

处方11 膝关节 / 268

处方12 小腿（胫骨和腓肠肌） / 274

处方13 脚踝、脚和脚趾 / 282

处方14 久坐对策 / 288



引言

也许你听说过，枯坐的害处如同烟瘾。这有点儿像是花边小报的夸张表述，但是提出这一观点的人并没有丝毫退让之意。他，就是梅奥诊所—亚利桑那州立大学肥胖研究计划的负责人詹姆斯·列文博士。他的观点不止于此，列文博士说：“枯坐甚至比抽烟更有害。因坐致死人数比艾滋病致死人数更多，比跳伞意外身亡更让人心惊肉跳。我们都在或多或少地经历着‘坐着死’。”

这位有远见的博士并不孤独。现在，列文和其他一些专家已经有了许多支持这一观点的研究成果，并且他们的声势迅速壮大。他们强调，连续坐两小时就会增加心脏病、糖尿病、代谢紊乱、癌症、背部和颈椎疼痛以及出现形体问题的风险。枯坐能折寿，一如抽烟。

许多研究还指出，枯坐的危害并不能通过运动和其他“比较健康”的生活习惯去扭转。也就是说，即使你注重饮食，每天都能坚持锻炼1小时，但是其他时间都在坐着，那么久坐会抵消好习惯带来的益处，更何况你还是个不怎么运动的人。

有的专家还相信，枯坐的危害甚至超过抽烟。2008年，澳大利亚的一份研究指出，在25岁以后，每坐着看1小时电视，平均寿命就要减少21.8分钟。相比之下，抽一支烟折寿11分钟。列文更是指出，坐1小时相当于少活2小时。

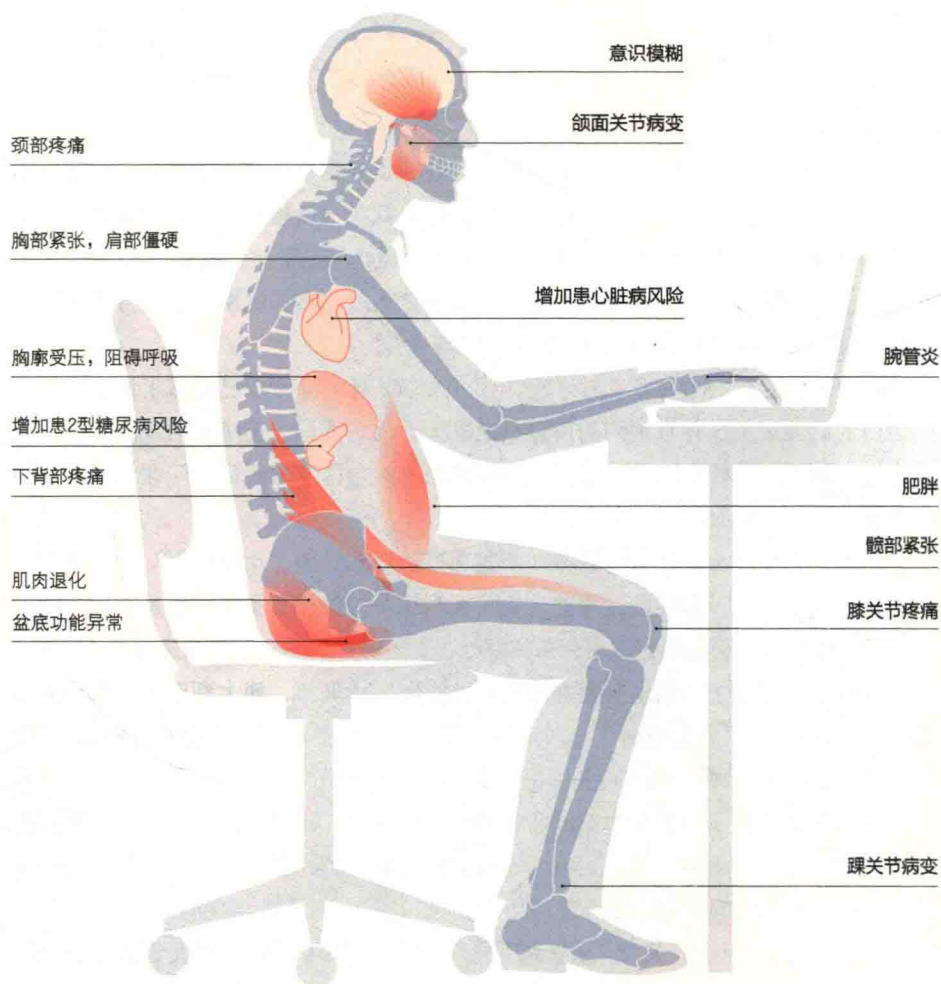
枯坐终日的白领一族罹患肌肉和骨骼疾病的概率，比那些坐着工作时间更短的人（如建筑工人、冶金工人、运输工人等）高得多。研究者认为，如果把枯坐定义为职业病，那么它的影响好比是重体力劳动。

在过去的20年中，关于“坐着死”风险和危害的医学研究已经足够多。枯坐与健康恶化的关系已经日渐明显，吸引了媒体的关注，成为了一个备受瞩目的公共健康话题。现在，世界卫生组织已经把枯坐和不运动列为世界上排名第四的可预防死因——每年夺去320万人的生命。

在过去的短短20年间，枯坐就上升为最可怕的致命因素之一。

我们怎样意识到问题的严重性并加以预防呢？解决方案其实很简单，人体应该处于不断的运动中，除了在睡觉时。这是一切生理学的基础。我们的中枢神经系统是为了感知环境和运动而进化的。在过去的20万年中，人类多数时间都在运动，饿了要去狩猎或采集食物，迁徙必须靠走。也许，这让今天的我们感到不可思议，但

枯坐的危害



坐着吃早饭



坐着开车上班



坐着工作

正是这些活动才逐渐塑造了现代人类的身体功能与形态。人体是为了运动而存在的，运动让它更为健康。正是由于这种双向关系，我们的种族才得以进化和繁衍。

1996年发表在TSG上的关于不运动的第一篇研究报告解释了不运动的危害，其结论与1964年发表的一篇关于吸烟的研究结果相同。

进化的问题就是没有前瞻性，无法预测到椅子等发明的影响。最初，这种4条腿的坐具对人们的健康并没有什么明显影响。对大多数人来说，在椅子上坐一会儿，只是一整天在农田或厂矿劳作后的休息。到了21世纪，在极短时间内，世界上的不运动人群就呈爆炸式增长。我们的购物、旅行、工作、娱乐等方式都发生了前所未有的变化。现在，美国人每天平均要坐着度过13小时。

在桌椅成了标准的办公室配置后，很快就有了与坐有关的其他发明。电信技术让人们无需走动就可以交流，所有年龄段的人都被吸引到电视屏幕前坐下观看。从20世纪50年代开始，普通人开始买得起汽车，公路体系四通八达，越来越多的人选择住在郊区，坐车或开车往返城里上班。然后，又有了电脑，这就是为什么人们越来越能“坐”。我们最终成了枯坐在桌边的静态生物。

说到坐，最大的问题是它似乎是无害的天然动作。既然我们的身体不费劲儿就能坐下，它怎么还能有害呢？当然，在一天中，如果我们只用标准坐姿坐15分钟，把剩下的时间用于运动，这当然没什么大不了的。不过，坐就好比是吃薯片，我们极少能做到“适量”。

当我们坐下时，下肢的运动功能就被自动关闭了，因此支撑、稳定躯干与脊椎的肌群不会得到任何活动。长期枯坐的结果必然是影响生理功能和身体形态，引起脊椎、颈椎、肩肘关节疾病，导致骨盆形态异常等。当我们到世界各地讲学指导时，经常让没有身体疼痛的听众举手。通常情况是，在一间屋里能举手的人只有5%~10%。听众包括白领、军人、职业运动员甚至小学生。我们认为，枯坐是导致慢性疼痛的一个重要因素。

枯坐，绝不仅仅是折寿和导致疼痛，它还是一种痛苦消费。来自疾病控制中心的数字说明，75%的医疗费花在了治疗与坐有关的慢性疾病上，如肥胖症、糖尿病



坐着操作电脑

坐着吃晚饭

坐着玩手机

坐着看电视

和心脏病等。根据全美医学中心的数据，8%~10% 的人要被背疼困扰终生，这是世界范围内后天致残的首要因素。美国人一年中用于治疗背疼的总花费达到 10 亿美元，治疗肩部和腕关节疾病的开支达到 20 亿美元。把由此导致的误工算上，损失还要更为惊人。相对于治疗不运动导致的所有疾病的总费用，这点钱只是九牛一毛。

多数人都认为这有些危言耸听，你也许认为这只是恐慌营销的论调。不过，越来越多的证据表明，久坐确实危害健康。换个想法，回忆童年时光，那时我们可以无拘无束地跑跳攀爬，而成年后这些正常行为反而受到了限制。我们本应更关注久坐的危害，但我们没有。病痛的成因变得隐晦，因此也不能轻易得到结论。如果虫子花了很长时间把一棵树蚀空，最后树木因为弱不禁风而倒掉，那么我们该把责任推给虫子还是风？当然，风吹倒了树，但是如果没有虫蚀，它也不会倒掉。枯坐对身体的影响就好比是虫蚀，是许多病痛的诱因。现在真的应该告别久坐，站起来了！

房间里的大象

早在凯利成为物理治疗师和力量与协调性教练的时候，他就逐渐懂得了如何通过观察来提高工作效率。他最先注意到的是，疼痛患者多得可怕。人体关节的默认使用寿命是 110 年，在默认的活动范围内也不应该有任何疼痛。他很吃惊，为什么许多二三十岁的人不得不忍受关节病痛？

为了找到答案，就必须深入探究现代人的生活方式。先找出危害健康的因素，再寻找解决方案。当我们的体能训练中心在 2005 年开业后，我们有了观察大量人群的机会。我们接触了棒球职业运动员、篮球职业运动员、冰球职业运动员、曲棍球职业运动员、大学高水平田径队员、自由搏击运动员、极限运动员、芭蕾舞者、自行车运动员、奥运会运动员、各个兵种的军人以及好莱坞艺人，我们还接触了大量的业余健身人员、久坐者和儿童。我们的工作是为了解决每一位客户面临的问题，但也找到了共性。即使解决了动作（技术）和活动性（柔韧）的问题，许多在自身领域内极为擅长的人还是会遇到这样或那样的问题。

2007 年，我们担任了一支大学足球队的顾问。他们的问题是：为什么即使有了正确的训练方法和伤病预防措施，队员们的伤病率和体能损失还是高得吓人？运动员背部和下肢疼痛的发病率也很高。我们评估了他们的训练方案，发现每件事情都正确无误。他们的力量与协调性课程都充分意识到了动作与活动性，运动员训练时十分认真，教练兢兢业业。后来，我们发现，队员们在训练之余每天花 12~14 个小时坐着。这就是说，除了训练，只要醒着，差不多就在坐着上课、吃饭、开会或等待上场。这就引起了两方面的问题：用于运动的时间太少，大多数时间身姿走样。

这如同把一只大象锁进一间小屋内。我们把这种现象称为“无害的环境负