

办公室 健康 小动作

FITNESS 9 TO 5

EASY
EXERCISES
FOR
THE
WORKING
WEEK

[美]雪莉·阿彻

身体越来越差？
肩膀、脖子隐隐作痛？
没有时间去健身房？
就在办公室！
利用接电话、看E-mail、倒咖啡的机会，
做做老板不易察觉的小动作，
让健康指数悄悄增长！

新的办公室健康革命开始了！



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



办公室 健康 小动作



[美]雪莉·阿彻 著
路楠楠 译
路璠 绘图

FITNESS 9 TO 5

EASY
EXERCISES
FOR
THE
WORKING
WEEK

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室健康小动作/(美)阿彻著,路楠译.—北京:中信出版社,2007.4

书名原文: Fitness 9 to 5: Easy Exercises for the Working Week

ISBN 978-7-5086-0865-5

I.办… II.①阿…②路… III.健身运动-基本知识 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 047597 号

Text copyright © 2006 by Shirley Archer.

The Singplified Chinese translation rights © 2007 by China CITIC Press (the former CITIC Publishing House)

All right reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC., San Francisco, California.

办公室健康小动作

BANGONGSHI JIANKANG XIAODONGZUO

著 者: [美] 雪莉·阿彻

译 者: 路楠

绘 图: 师璠

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/28 印 张: 6 字 数: 50 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-6536

书 号: ISBN 978-7-5086-0865-5/G·224

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com



办公室健康革命开始了！

每天到健身房运动 1 小时？

你听了可能会摇摇头：我哪有时间呢？

是啊，和大多数人一样，你还要成天为生计奔波。可当你坐在办公桌前，明显感觉到屁股像是摊在了椅子上，越来越大，脖子和肩膀隐隐作痛时，你会觉得是该做点什么的时候了。但你又能做什么呢……

雪莉·阿彻，是一位国际知名的作家、健康教育家，以及引领健康、美体风潮的专家。在斯坦福预防研究中心工作过10年，在斯坦福大学健康促进资源中心担任助理主任。基于她在健康方面20多年的经验，她用了10多年的时间来写文章、著书、演讲，培训世界各地健身的人们。

她擅长激励新加入的训练者，创造工作时的健身方式，教授压力管理的技巧，比如办公室的健身、呼吸、冥想等等，让大家获得更加健康的心脏、结实的肌肉、有力的骨骼。作为一位获得认证的普拉提训练师和瑜伽师，她也在教授这些课程。她的热情激励着各种体形、各种水平的人们在精神、身体上达到自己的最好状态。

责任编辑：张芳 孙国伟

封面设计：印象·迪赛
13910575075

版式设计：李雪婷 王杰炜

经 销：中信联合发行有限责任公司

谨以此书献给工作忙碌又渴望健康的上班族。

你值得拥有。

要把善待自己当做每天的头等大事。

每个人都应该活力充沛地享受生活中一切美好的事情！



致谢

在我进行工作场所健身研究的过程中，许多学生为我提供了大量的帮助。在此，要感谢你们为本书出版所做的相关调查研究以及所提供的反馈信息。由衷地感谢 ChronicleBooks 出版社的乔迪·戴维斯及莉萨·坎贝尔为此书所提供的支持。在此还要特别致谢乔治亚·阿彻以及安东尼·多米尼西，感谢他们给予的爱，支持，坦诚的意见以及鼓励。

——雪莉·阿彻



目录

致谢

1 引言：为每个人准备的办公室健身方式

2 清晨——工作前的热身准备

01 崭新的一天从仰卧屈膝拉伸开始/010

02 每一刻都不能放过/012

03 下床前扫光僵硬/014

04 享受舒适驾驶/016

05 堵车？没什么大不了，一起来耸耸肩吧/018

06 边运动边搭讪/020

07 甩掉“跟屁虫”/022

08 原来等红灯也可以这样舒适/024

09 享受漫步停车场的乐趣/026

10 像享受成功一样! /028

11 是不是又准备一屁股坐下开始工作了? 等等! /030

12 完美坐姿成就完美工作/032

13 挪挪桌椅电脑, 和疼痛说再见/034

3 上午——享受工作中的运动激情

14 塑造办公室里挺拔的你/038

15 成就完美身姿/040

16 看E-mail的时间也不能错过/042

17 无限延伸的快感/044

18 挥挥手, 做热情的办公族/046

19 打造健康腰身/048

20 咦, 那柜子上放了什么? /050

21 你也可以拥有坚实有型的三头肌/052



22 喝咖啡之前，和大家打个招呼吧/054

23 早起的鸟儿有虫吃/056

24 看看你离成功还有多远/058

25 办公楼里免费的有氧运动器械/060

26 像草原犬鼠那样张望/062

27 好处多多的小腿伸展运动/064

28 宝贵的传真时间/066

29 成就健康肩部/068

30 半分钟告别“鼠标手”/070

31 去洗手间也可以做运动？/072

32 你洗手间里的健身小秘密/074

4 中午——比午餐给你更多活力

33 午休步行1/078

34 午休步行2/080

35 午休步行3/082

36 不要错过理想的肩部锻炼时机/084

37 有趣的“攀登”练习/086

38 测试你的柔韧度/088

5 下午——挽救你迅速下降的体能

39 慰劳疲劳的双眼/092

40 转转眼球，好主意就来啦！/094

41 聆听来自身体的摇滚乐/096

42 成就猫一样柔韧的身体/098

43 你需要一把看不见的椅子……/100

44 一箭双雕/102

45 塑造坚实腰腹/104

46 想在下班时全身轻松？/106

47 掐断放射性疼痛的根源/108



48 坐着打造优雅的下半身线条/110

49 像奥运健儿那样锻炼腹肌/112

50 练不练由你/114

51 塑造流畅的大腿曲线/116

52 打发漫长的会议？悄悄地运动起来吧/118

53 把你的E-mail时间“健康化”/120

54 加快下半身血液循环/122

55 不达目的不罢休/124

56 电话听筒的另类用途/126

57 电话会议，你的增效时间/128

58 健康腕臂必修课/130

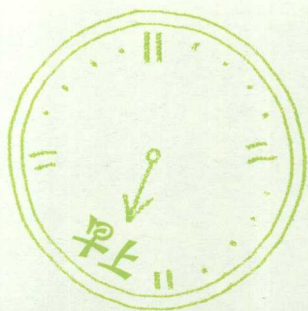
6 晚上——减压入睡

59 为下班而欢呼吧！/134

60 享受新鲜空气/136

- 61 做最后一个“下班”的健身模范/138
- 62 “换”掉你的“愁眉苦脸”/140
- 63 “洗”掉一头倦怠/142
- 64 随时随地快速减压/144
- 65 避免重复运动的伤害/146
- 66 打造修长颈部的法宝/148
- 67 做个鬼脸吧/150
- 68 愉快的沿途健身/152
- 69 Party时间到，让脚踝“起舞”吧！/154





每天到健身房运动一小时？你听了可能会摇摇头：我哪有时间呢？是啊，和大多数人一样，你还要成天为了生计奔波。可当你坐在办公桌前，明显感觉到屁股像是摊在了椅子上，越来越臃肿，脖子和肩膀隐隐作痛时，你会觉得是该做些什么的时候了。但是你能做什么呢？



在办公室里健身？

对！这本书会指导你如何锻炼和放松，并将健身融入你每天的工作中，以此来强健你的体格。不管是坐在办公桌前，还是在开董事会议，甚至是在接听电话时，你都能轻松地锻炼。同时，你也可以省去为健身而换运动服的麻烦，只要穿着你的职业装，完全可以完成这些练习。

可能你会想，在办公室里锻炼听起来有些不切实际，可能根本做不到。那么想想下面的情形吧：

你在花钱成为某个健身俱乐部的会员之后，是不是根本没去那儿锻炼过几次？你是不是一大早就爬起来锻炼，可一上午都萎靡不振，竟在办公桌前睡着了？你有没有把下班后的锻炼规划得很好，但到了那时又发现自己又饿又累，除了拖着沉重的脚步回家，吃饭，坐在沙发上休息，其他什么都不想干？

几乎每个人都有过类似经历。而这本书的奥妙就在于，它向你介

绍了一种全新的锻炼方法和理念。你不用去健身房，也不用在你已经排满了的时刻表上再加上锻炼的任务，你完全可以将健身轻松融入你每天的工作日程中。你会发现，在同样的时间里你做了更多的事，而且可以同时完成好几件事。

当然了，去健身场馆找个私人教练，一周练上几次，那是再好不过的了。但当你面前堆满了几天之内必须完成的工作时，你是不可能按时下班离开办公室的。因此，这本书列出的锻炼方法，绝对会让你受益匪浅。每天只需增加一点点活动量，就可以帮助你塑身，精力充沛，这绝不能小视。就像人们常讲的：练得少总比不练强得多。现在我们工作起来一坐就是好几个小时，大脑虽然高速运转，但身体总是运动得极少。所以我们真的需要站起来，离开座位到处走一走，让腿脚恢复活力。

世界卫生组织建议，全世界的人都应该通过多运动来保持健康的体魄。美国运动医学会和美国普通外科协会也建议做适量运动来维持人的身体耐力，减少疾病，特别是心脏病的发生。同时研究显示，每周不少于5天，每天不少于30分钟（或3次每次10分钟）的中强度锻炼，就可以让你拥有健康的体格。瞧，就是这么简单！

多做些运动当然可以提升你的体能，使你更健康，但你必须投入一定的时间才行。中强度的锻炼包括爬楼梯、步行上班、跳简单的健美操和一些力量训练。只要你每天按照这本书中的锻炼方法练习（比如从停车场步行到办公室，或者爬楼梯上楼），你就会在不知不觉中完成每天应有的活动量，保持精力充沛。你一定会看到身体

的惊人变化！

本书中的“小动作”旨在帮助你加强体力，使身体灵活舒展，并使你看起来状态更好！力量练习包括诸如二头肌屈伸，可以美化你的手臂线条，“椅前半蹲”可以帮助你收紧臀部。伸展练习诸如颈部绕环、胸肩扩展等，帮你缓解肌肉紧绷感，预防背部不适。

这本书中的每一个小动作都被拆解成了几个简单的步骤，而且你会清楚地知道，坚持每天做这些简单的小动作，一年下来你会轻松地燃烧掉多少热量。当然了，这种热量的计算并不是让你对卡路里时时刻刻斤斤计较，只是有力地说明了每天轻轻松松做几个小动作会对你产生的巨大影响——体重减少，体力加强，精力充沛。比如，如果你每周5天，每天只做这本书中的5种小动作的话，一年下来，你的身体可以多燃烧17 500卡的热量。如果你不改变饮食习惯，体重一年可在不知不觉中减掉5磅。^① 如果你增加运动量，比如一周做65种小练习的话，一年就可以减少29磅！

你要知道，什么都不做，只是坐着，均匀呼吸，我们的身体一分钟大概会燃烧1卡的热量。因此，我们的目标是，在一天内力争挤出一些零星时间来运动，以消耗更多的热量。（这本书中有关热量计算的数据是以一个体重在150磅到160磅之间的人为标准而得出的，因此，每个人的实际数据可能会与本书中的数据有差异。）我们知道，你每天还要完成办公室里繁琐的工作，但只要想想将这些小动作融入

^① 1磅=0.4536公斤。——编者注