

张冰 彭庆文 高岩——编著

拉伸运动—健身小器械—肌肉训练—健身计划
健康小贴士，一本搞定！

健身 训练图 解

办公室

教你如何在狭小空间里
高效**燃脂 + 塑形 + 增肌**

预防和缓解肩部、颈部、上背部和腰背部的疼痛与不适，重塑健康体态

分步骤全图解

🕒 5个精选健身小器械

🕒 132个针对身体7大部位肌群的动作练习

随书
赠送

训练视频



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身 办公室

训练
图解

张冰 彭庆文 高岩——编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

办公室健身训练图解 / 张冰, 彭庆文, 高岩编著

— 北京: 人民邮电出版社, 2019. 7

ISBN 978-7-115-51284-0

I. ①办… II. ①张… ②彭… ③高… III. ①健身运动—运动训练—图解 IV. ①G883.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第095373号

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

对于办公室久坐人群来说,本书是一本不可或缺的健身指南!《办公室健身训练图解》讲解了5种健身小器械,132个针对7大身体部位肌群的动作练习,帮助你在狭小的空间里高效减脂塑形。此外,本书还提供了预防和缓解肩部、颈部、上背部和腰背部疼痛的训练方案,让你远离久坐的危害,重塑健康的体态。

◆ 编 著 张 冰 彭庆文 高 岩

责任编辑 裴 倩

责任印制 周昇亮

◆ 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>

临西县阅读时光印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11

2019年7月第1版

字数: 205千字

2019年7月河北第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 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

目录

人体关键肌肉图 6

- 1 上班族，你的健康从办公室健身开始 8
- 2 矫正办公室不良姿势，获得美好身姿 14
- 3 消除身体僵硬和疼痛的放松训练 20
- 4 健身的基础：核心训练 41
- 5 肩部肌肉训练 57
- 6 胸部肌肉训练 74

目录

7	背部肌肉训练	91
8	手臂肌肉训练	105
9	臀部肌肉训练	115
10	腿部肌肉训练	132
11	灵活的办公室健身计划	152
12	办公室健康小贴士	169

作者介绍 174

办公室健身

训练图解

张冰 彭庆文 高岩——编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

办公室健身训练图解 / 张冰, 彭庆文, 高岩编著

— 北京: 人民邮电出版社, 2019.7

ISBN 978-7-115-51284-0

I. ①办… II. ①张… ②彭… ③高… III. ①健身运动—运动训练—图解 IV. ①G883.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第095373号

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

对于办公室久坐人群来说,本书是一本不可或缺的健身指南!《办公室健身训练图解》讲解了5种健身小器械,132个针对7大身体部位肌群的动作练习,帮助你在狭小的空间里高效减脂塑形。此外,本书还提供了预防和缓解肩部、颈部、上背部和腰背部疼痛的训练方案,让你远离久坐的危害,重塑健康的体态。

◆ 编 著 张 冰 彭庆文 高 岩

责任编辑 裴 倩

责任印制 周昇亮

◆ 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>

临西县阅读时光印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11

2019年7月第1版

字数: 205千字

2019年7月河北第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 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

在线视频访问说明

本书提供第11章训练计划的动作视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



步骤1： 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单

步骤2： 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面

步骤3： 对准书中二维码进行扫描

(打开微信“扫一扫”)

11.1 预防和缓解疼痛的放松训练计划



微信“扫一扫”

扳机点球-胸肌放松



(通过微信“扫一扫”扫描书中二维码即可观看)



- 如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接观看视频。
- 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”，即可观看视频。
- ▶ 本书提供的视频均通过扫描同一个二维码进行观看。为方便读者使用，本书将在配有视频的训练计划所在的页面（第153页、第158页）提供该二维码，读者扫描任意一处二维码后即可获得视频目录，按需进行观看。

目录

人体关键肌肉图 6

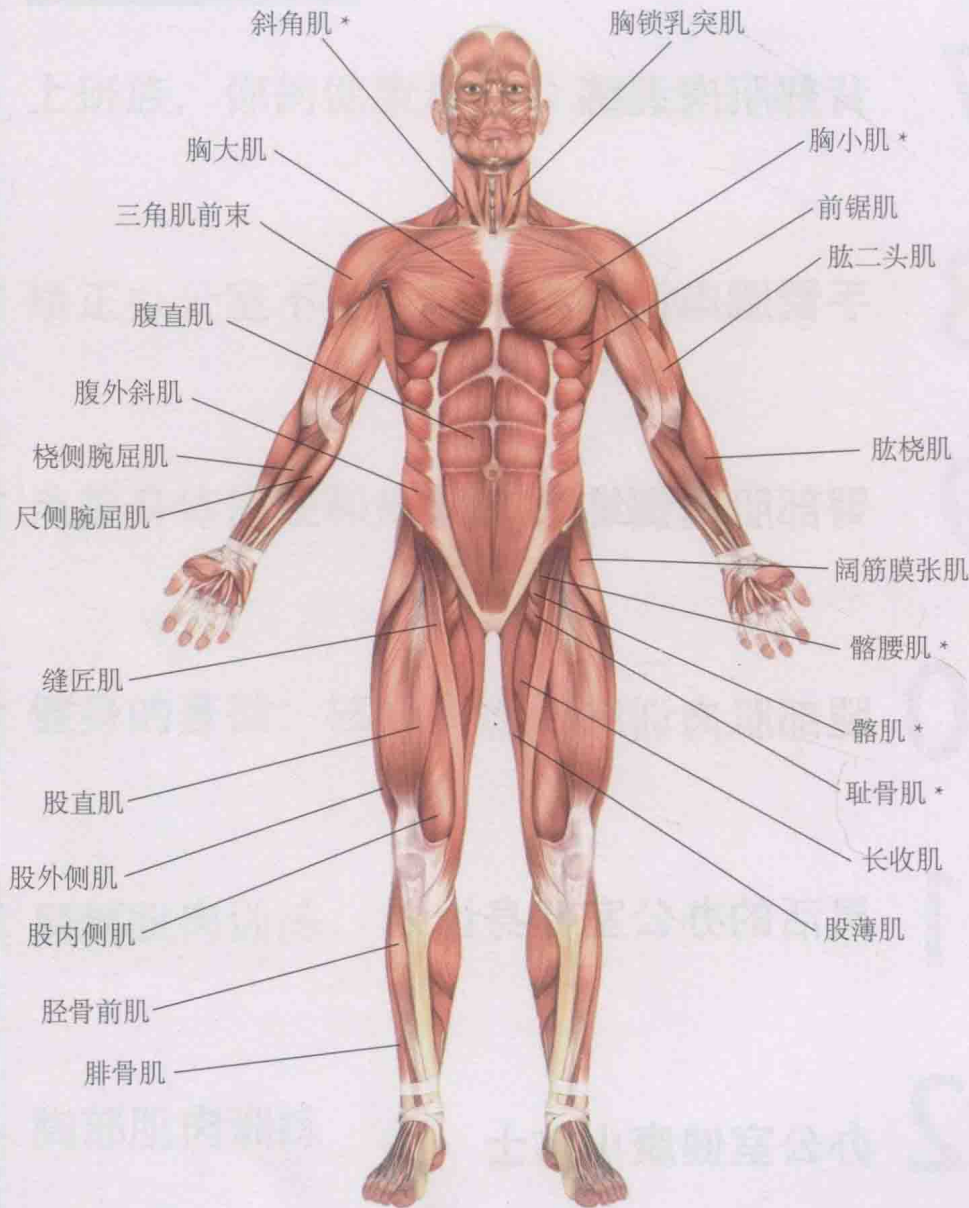
- 1 上班族，你的健康从办公室健身开始 8
- 2 矫正办公室不良姿势，获得美好身姿 14
- 3 消除身体僵硬和疼痛的放松训练 20
- 4 健身的基础：核心训练 41
- 5 肩部肌肉训练 57
- 6 胸部肌肉训练 74

目录

7	背部肌肉训练	91
8	手臂肌肉训练	105
9	臀部肌肉训练	115
10	腿部肌肉训练	132
11	灵活的办公室健身计划	152
12	办公室健康小贴士	169

人体关键肌肉图

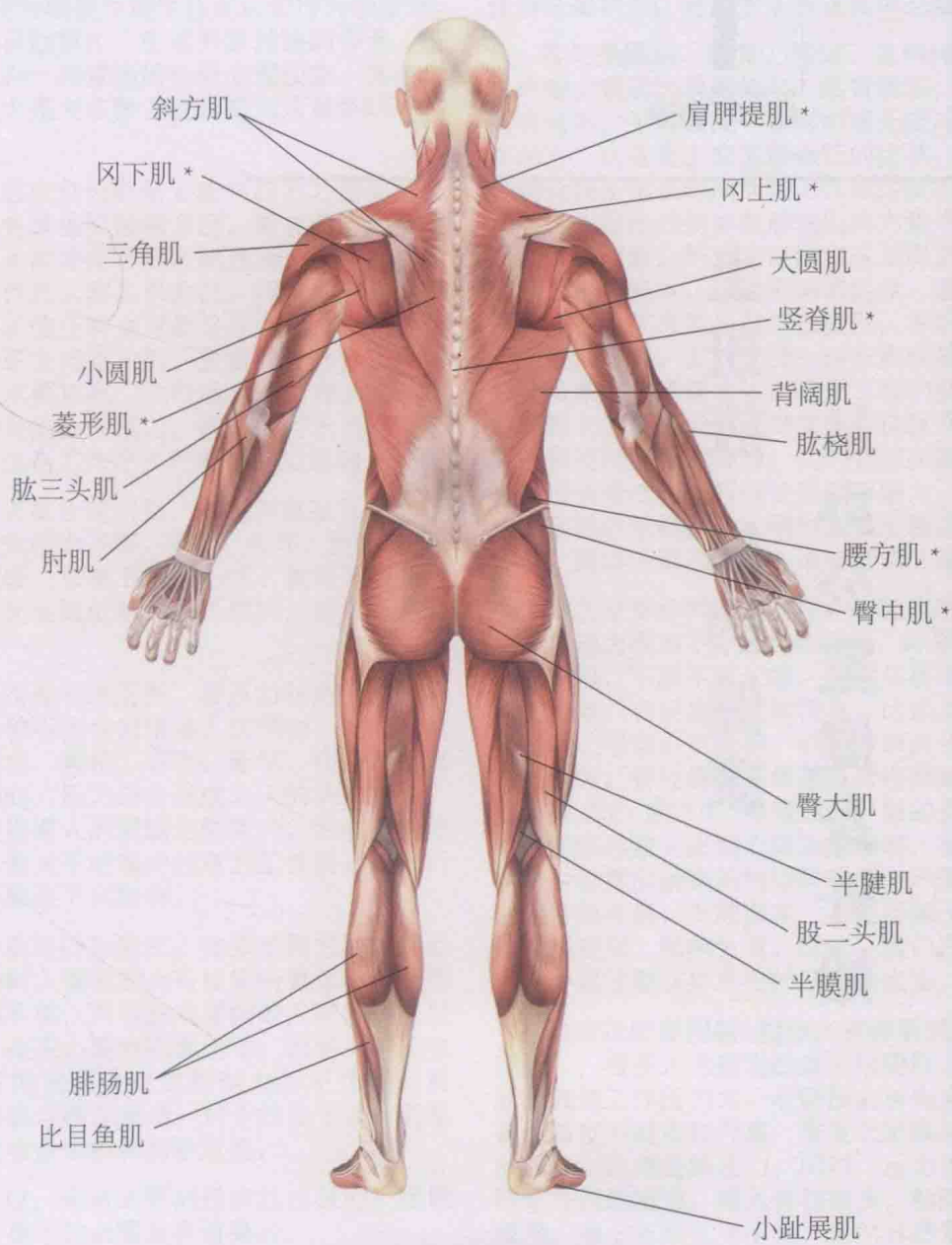
* 代表深层肌肉



正面

人体关键肌肉图

* 代表深层肌肉

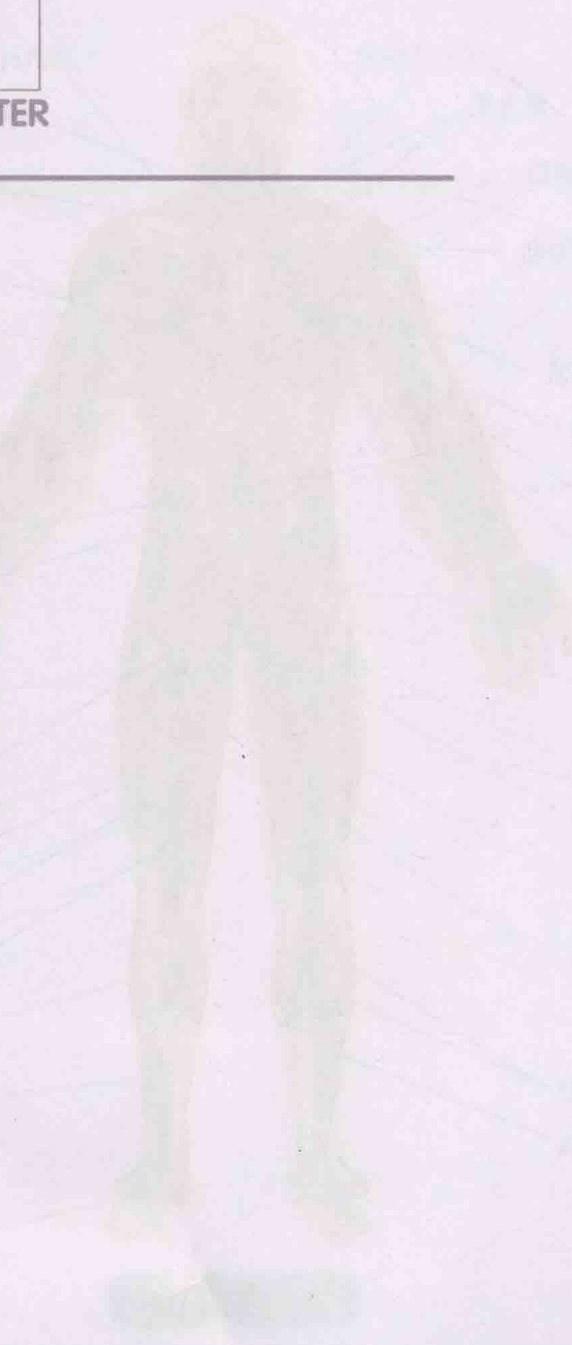


背面

1

CHAPTER

上班族，你的健康 从办公室健身开始



1.1 上班族健康状况大揭秘——三大健康问题

心理压力

压力是人们面对威胁时消极的情绪体验,常常伴随着生理生化及认知行为的变化。在工作日趋繁忙、生活节奏加快的今天,压力已成为一种普遍的社会心理现象。其中,职业压力是大多数上班族都无法避免的一种压力。

上班族每天都承受着来自方方面面的压力。首先是组织架构方面,繁文缛节、待遇不公、矛盾冲突等都可能是压力源;其次是工作条件和人际关系方面,拥挤的空间、噪声、缺乏信任等也可能是压力源;而在工作要求和职业特点方面,重复性工作、责任重大、技术要求高,也可能是压力源。因此,这些叠加的心理压力,往往会对上班族身心健康和生活工作产生严重的消极影响。

首先在生理层面。长期暴露在压力源下会造成免疫力下降、失眠、头疼、神经紧张、肌肉僵硬、食欲下降、心慌、胸痛等症状。这些变化会降低肌体的抵抗力,使人罹患疾病。

其次在心理层面。在压力状态下,人会产生各种不愉快的情绪,如烦心、生气、暴怒、忧虑、害怕、惊恐、苦恼、伤心、悲痛等。同时,压力还会造成个人的认知障碍。压力会损害人的逻辑思维能力、影响人的注意力,使人不能集中注意力工作而去担忧行动的后果及不利影响。

最后在行为层面。在知觉到威胁、感受到压力时,谨慎的人可能变得更加谨小慎微和退缩不前,而有进攻倾向的人可能失去控制力,毫无必要地四面出击。有的人可能在压力下完全丧失自觉控制力而不作任何反应,形成习得性无助,对于某些个体,甚至会产生物质依赖和药物成瘾。

所以,采取必要的措施放松身心、缓解压力,是十分必需且有效果的。

体态发生变化

办公室工作人员,经常使用电脑,长期保持坐姿状态,易产生下面这些体态变化。

首先是圆肩、驼背、探颈。这种体态,在外观上表现为肩膀耸起,后背隆起,躯干向前倾斜,手臂自然下垂时肘窝无法冲向身体前方。这就是上交叉综合征的症状。上交叉综合征是指长时间伏案工作或过度锻炼胸部肌肉而导致的身体前后侧肌肉力量不均衡而出现的现象。严重者可能出现颈肩部肌肉酸痛、手臂麻木、呼吸不畅等症状。若不能及时矫正,还可能导致体态变形,影响自信心和生活质量。面对这样一种既影响美观,又会带来诸多疼痛的体态变化,我们要如何解决呢?简单来说,上交叉综合征就是胸肌等肌群过度紧张及缩短,同时背部肌群过度被动拉长造成的,所以处理的原则为:牵拉过于紧张的前侧肌群,同时加强后侧肌群的力量,具体的解决方法,请参考第2章。

其次是脊椎侧弯的问题。这种体态在外观上表现为两肩不平、肋骨突出、肩胛后凸、骨盆倾斜、下肢不等长等。经常从事单边动作的群体,容易发生这种情况,比如单手大量书写、频繁点击鼠标、经常背单肩包或单手提包等。脊柱侧弯具体是指脊柱偏离身体正中呈“S”或“C”形弯曲,严重的脊柱侧弯可能会导致人出现心肺功能障碍,在体育运动中容易出现胸闷气短等现象;严重者可能出现背部疼痛、下肢麻木,甚至可能压迫骨盆倾斜变形,影响生育。因此,我们在日常生活中要注意保持良好的站姿和坐姿。

最后是肥胖问题。相信大家都听说过“过劳肥”,很多人上班之后就开始变胖,头号原因就是工作压力大。心理压力首先会导致肾上腺皮质醇指数升高,激发上班族的饮食欲望,以此来缓解压力;同时,压力还会导致新陈代谢减慢。摄入食物增多,新陈代谢减慢,加上长期久坐不动,自然容易发胖,而肥胖则会导致一系列心脑血管疾病。如何预防肥胖?管住嘴,迈开腿,从现在做起!

免疫力下降

长期不良的生活作息习惯，不仅会使心理压力与体形发生变化，还伴随睡眠不足、易疲劳、视力下降、肤色暗沉等一系列的问题。这其中，睡眠不足是免疫力下降最主要的根源。熬夜加班的上班族也越来越多，因为压力大而睡不好的也越来越多。睡眠不足首先会导致身体器官不能很好地休息，长期超负荷的运转无疑是在挑战自己身体的极限，长时间缺乏足够的休息就会导致免疫力急速下降，即使是小小的感冒都难以抵抗。随着身体进一步恶化，免疫力持续低下，严重地影响了正常的工作和生活，带来极大的困扰。

前面介绍了那么多压力带来的负面影响，可怎样才能消除这些压力呢？最简单、最直接的办法就是动起来，通过运动把压力疏导出来。运动中，人体的应激状态被激发，心跳加快，血压升高，肌肉充血，大脑也更好地集中精力，排除外界的纷扰，既是对压力的释放，也是让大脑放空的好机会。对于办公室的上班族来说，利用上班的闲散时间进行锻炼，是一个绝佳的选择。

1.2 巧妙利用，在办公室就可以健身

巧用办公室空间

一般来讲，人们习惯在健身房或在家里健身，可是如果下班没时间去健身房，或者回家后事务也比较繁忙，那么怎么办呢？在上班的长长的8个小时里，利用零散时间来健身，是一个非常不错的选择，既可以锻炼身体，又能提高办公效率，可以说是一举两得。仔细想想，办公室其实也是一个非常不错的健身场地。

首先，自己的办公桌和椅子就是健身工具。你可以利用办公桌和椅子做深蹲练习，锻炼腿部和臀部，也可以借助椅子左右扭转身体，锻炼腰部。

其次，稍微大一些的办公室，完全可以放得下一张瑜伽垫，在瑜伽垫上可以做与拉伸绳、弹力带相关的动作，也可以仰卧做一些哑铃动作，比如仰卧飞鸟之类。

最后，办公场所的楼梯也是健身的好帮手，楼梯的扶手可以用来做拉伸动作，也可以将弹力带的一端绑在扶手上，用另一端进行健身。

总之，只有想不到的，没有做不到的。巧用办公室空间来锻炼，会让你有意想不到的收获，可以用较少的时间达到较好的健身效果。

适合办公室健身的小器械

拉伸绳

了解拉伸绳

拉伸绳又叫瑜伽伸展带或瑜伽绳，它由纯棉制成，不具有弹性。纯棉的拉伸绳，经过深处理，绳身坚挺、柔软、耐磨，不易褶皱，容易清洗，具有良好的吸汗性，在使用过程中，使用者的手心可以长久保持干燥。



拉伸绳的清洗和收存

如果拉伸绳用的时间长了或变脏了，需要及时清洗，可直接水洗，也可根据实际情况用湿布擦干净。

拉伸绳收纳起来也十分方便，可以卷起来，体积小，方便携带。无论去什么地方，都可带上拉伸绳，方便健身。

如何挑选拉伸绳

规格：好的拉伸绳，宽度在3.8厘米左右，厚度在2.2~2.5厘米之间。

质地：柔软，厚实。

材料：纯棉。有些拉伸绳用别的材料来冒充纯棉材料，可用两种方法来辨别。方法一：用火烧一点点纤维，棉质纤维会变成灰色粉末，有木炭的香味，而其他材料则会变成黑色，有烧焦的味道。方法二：用潮湿的手紧握拉伸绳，棉质的拉伸绳吸汗，而其他假冒材料的拉伸绳，容易滑手。

弹力带

了解弹力带

弹力带是一种易于携带的小型体能训练工具，使用简单，而且锻炼效果十分明显。弹力带由天然乳胶制成，通常约120厘米长（加长版的会更长），15厘米宽。借助弹力带可以有效改善身体的灵活性，增加肌肉力量。

弹力带出现于十九世纪六七十年代，最初被用于医疗领域。在当时，医师们发现一些慢性病人身体的肌肉力量很弱，而借助弹力带，这些病人可以进行比较安全的锻炼。因此，后来弹力带被用来帮助病人进行康复训练。近些年，弹力带开始被广泛应用于健身领域，主要用于女士的减脂塑形训练和男士的肌肉力量训练。

弹力带的阻力

弹力带的阻力主要来源于它的伸长所带来的变化，其阻力的大小，是由相对静止状态下伸长的百分比来决定的，通常以千克为单位来计算。弹力带的阻力是一种特殊的阻力，在运用弹力带进行训练时，这种阻力使锻炼者基本上在任何位置、用任何姿态都能锻炼到全身大部分肌肉，方便且有效。锻炼者要根据自身的情况来选择相应阻力的弹力带。

弹力带的挑选

常用弹力带大约120厘米长，15厘米宽，没有把手，两端也不形成闭环。各种规格的弹力带，主要区别在于阻力的大小，使用者要根据自己的身体特点选择合适的弹力带。弹力带常规规格如下。

阻力水平	颜色	阻力大小	适用人群
极小	 黄色	1.4 千克	需要进行康复训练的人
小	 绿色	2.8 千克	训练基础及力量水平一般的人
中等	 红色	5.9 千克	有一定训练及力量基础的人
大	 蓝色	8.6 千克	运动能力及身体形态较好的人
极大	 黑色	10.5 千克	力量较大、训练经验丰富的人

注意事项

1. 使用前检查弹力带，看是否有小裂痕或小洞。
2. 使用前，可先咨询专业人士或观看专业弹力带训练视频。
3. 定期更换弹力带，若经常使用时，1~2个月需要更换一次。
4. 使用弹力带时不要佩戴首饰，要剪掉长指甲，避免划破弹力带。
5. 如果对橡胶过敏，则使用不含橡胶的弹力带。
6. 训练时，弹力带要远离眼睛，避免眼睛受到伤害。
7. 切忌过度拉长，一般拉长不超过原长的3倍。



哑铃

了解哑铃

哑铃是广大健身爱好者十分喜欢的一种健身器材，大部分哑铃由铸铁制成，主要用于肌肉力量训练。因为用起来是无声的，哑铃因此而得名。哑铃可分为固定重量哑铃及可调节重量哑铃。固定重量的哑铃用生铁铸成，中间是铁棒，两端为圆形实心铁球，外面包裹一层橡胶。可调节重量哑铃可通过增加或减少两端铁片来改变重量。

哑铃的挑选

1. 重量选择

哑铃从轻到重可分为多个等级，例如5千克、10千克、20千克、30千克等。健身者可以根据自身实际情况来选择合适的哑铃。

2. 材料选择

哑铃材料有铸铁、生铁、水泥、石粉等，有些价格低廉的哑铃，包胶里面填充的一般是水泥、石粉，长期使用很容易将里面的填充物摔碎，用起来也不舒服。生铁和铸铁的成分稍有不同，铸铁比生铁耐摔，还不容易生锈，因此推荐铸铁的哑铃。

3. 包胶质地

包胶是为了防止哑铃对人体和地面造成伤害，因此推荐包胶厚一些的、软一些的哑铃。

4. 握把的粗细

握把也是健身者需要考虑的因素，握把太细或太粗都会影响锻炼：太细的话，容易伤手；太粗的话，虽然很锻炼握力，但容易加快速手部的疲劳，影响持续动作。因此健身者应选择粗细合适的握把，或者选择较细的握把再搭配不同规格的加粗把套使用。

