



Miss bone
白骨精

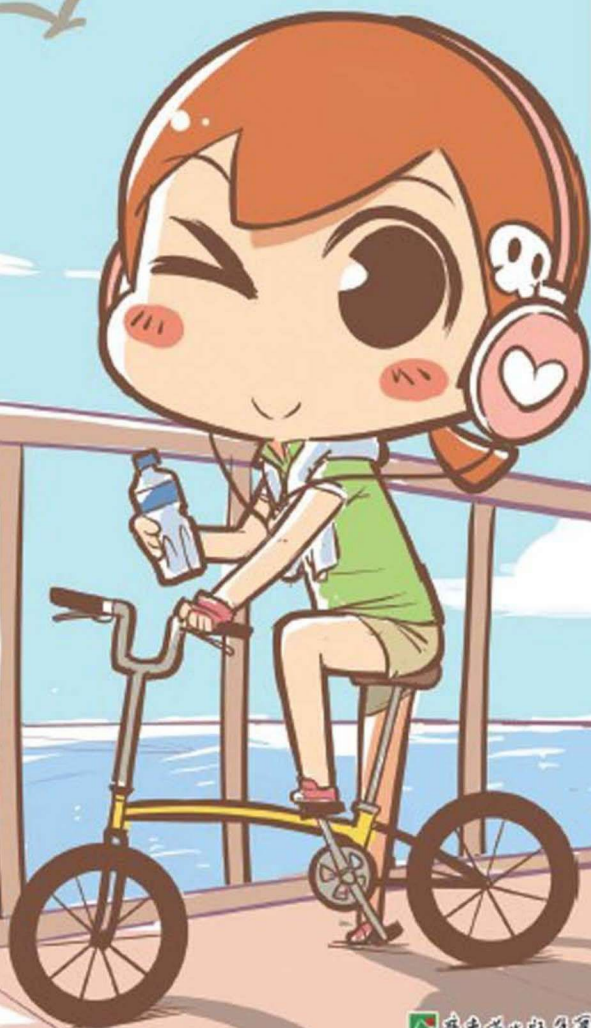
★小白城市生活达人丛书★

绿色健康革命·谁偷了我的游泳圈

白骨精 编绘

运动达人

VUNDONG DAREN



广东人民出版社

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社





为了更健康的身體！

唔~~~



为了更美好的身材！

唔~~~



一起运动吧！

愚蠢的人类……



绘本主角这么貌合神离没关系么！

来一套家庭伸展操吧，可以边看电视边做哦！

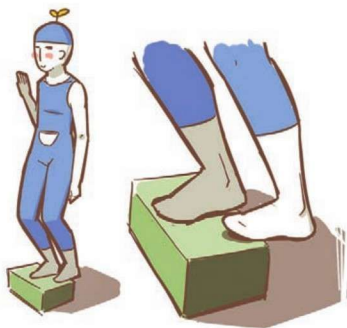


1. 踮脚尖

赤脚坐在椅子上，双脚平放在地板上，向上提，完全伸展脚趾。

2. 跪坐榻榻米

跪在地板上，臀部坐在脚后跟上，脚面着地，双手在两侧稍微支撑身体；向上抬起左膝，向地面方向轻压右脚踝关节的前部和胫骨。坚持住，然后另一侧重复。



3. 踏板拉小腿

这个跟公园伸展操的“阶石蹬小腿”一样啦！



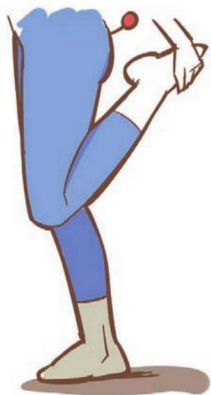
4. 迈步拉小腿

站在墙前，左腿向前一步，右腿伸直，脚跟完全着地。两脚脚尖的方向同时朝前或脚趾略微向内。利用墙的支撑作用，骨盆和背部保持在同一水平线上（千万不要撅臀）。



5. 大腿紧致拉

找个支撑物，高度在你的膝盖和臀部之间。伸出一条腿置于支撑物上，脚保持放松。身体与支撑物保持一定距离，以保证你的支撑腿与地面保持垂直。臀部以上身体向前倾，要保证骨盆水平而且支撑腿的膝盖伸直。坚持，另一侧重复。



6. 拉大腿臀部同时收紧

身体直立，双脚平行，然后抬起你的右脚脚跟，右手在身后抓紧右脚。骨盆保持不动，向上轻拉右脚，双膝贴紧。坚持，另一侧重复。



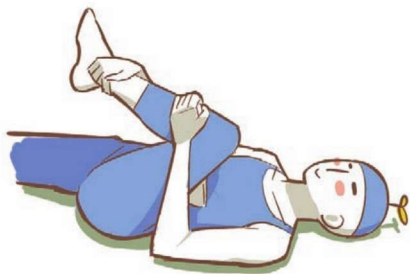


7. 跨姿拉大腿

身体呈跨姿，右脚向前，左膝跪地，左腿伸直，调整好姿势以保持骨盆不动以及你的右腿以合适的角度弯曲。可以用双手着地或放在前面的大腿上（不是膝盖上）来支撑身体。能够感觉左侧大腿和臀部的前部有伸展感。坚持，另一侧重复。

8. 仰卧拉臀肌

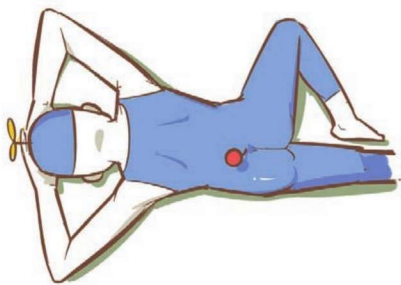
身体仰卧，右膝弯曲至胸部，双手抱住胫骨，膝盖完全弯曲。保持这一姿势，放松，然后尽力让膝盖贴近左边肩膀，保持一会儿，然后另一侧重复。



9. 卧拉臀部梨状肌

身体仰卧，用你的右膝触及右边肩膀。右手置于右膝上起稳定作用，用左手抓住右脚，朝左侧肩膀的方向轻压，直到你感觉到臀部有强烈的伸展感。坚持，另一侧重复。





10. 俯卧拉臀部外侧

这个动作伸展的肌肉平常很难拉动，找张垫子俯卧，脸朝下，右膝弯曲，右脚置于左腿内侧胫骨处。想象你要尽力向上抬起右侧膝盖，缓慢而且轻柔地收缩肌肉。保持一会儿，然后重复另一侧。

11. 坐拉大腿内侧

靠墙或沙发坐下，两腿分开伸直。调整自己的姿势坐在你的“坐”骨上（臀部下面的那块骨头），并对外旋转你的双脚，保证你的双膝相互各自向外。尽量分开你的双腿，直到大腿内侧感觉到伸展感。注意身体尽量不要向前倾。



12. 舒展背部拉

身体仰卧在地面上，双手抱紧你的双膝，朝向肩膀的方向，双手放在两腿胫骨的上部。身体轻轻地从一边转向另一边，这一运动在这一伸展组合中是感觉最美妙的——就像是对腰部轻轻地按摩一样。





来吧，泡个热水澡，然后躺到宽松而且舒适的环境中，开始你的伸展练习吧！





第四节 心诀： 信念—心态—方法—习惯



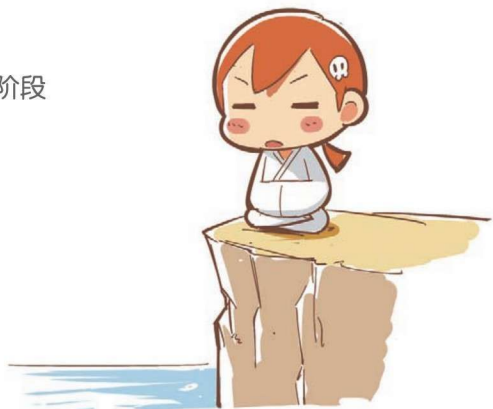
遇到挫折或者运动进阶的瓶颈期，情绪低落甚至想放弃的时候，要怎么办呢？



运动心诀



心诀一：在运动的每一个阶段都要加强自己的信念。



心诀二：心态要积极而放松。没有什么事是一蹴而就的，要看到自己的进步！

心诀三：定期审视自己的运动方法与锻炼组合。吸收不同来源的运动资讯，改善自己的运动方法！



心诀四：要形成习惯。随手记录运动数据，让它成为你生活里的一部分！





Miss bone
白骨精


★小白城市生活达人丛书★

绿色健康革命·谁偷了我的游泳圈

白骨精
编绘



YUNDONG DAREN

 广东省出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社
全国百佳图书出版单位

·广州·

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

运动达人 / 白骨精编绘. —广州: 广东教育出版社, 2013. 5
(小白城市生活达人丛书)
ISBN 978-7-5548-0248-9

I. ①运… II. ①白… III. ①健身运动—通俗读物
IV. ①G883-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第090429号

出版策划: 李 鹏
责任编辑: 钟家宝 范洪波
责任技编: 涂晓东 黄 康
装帧设计: 友间文化

YUNDONG DAREN

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销
广州家联印刷有限公司印刷
(广州市天河吉山村坑尾路自编3-2号)

889毫米×1194毫米 32开本 5印张 100000字

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

印数1-10000册

ISBN 978-7-5548-0248-9

定价: 18.00元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

作者简介

白骨精团队



盗儿

白骨精漫画主笔画师，画风可萌可黑可腐可直。创作主旨是“灵感源于生活，让生活提醒你记得我”。代表作品：白骨精系列漫画、微开封等；主页：<http://weibo.com/sketches>。

由甲

写作创作总监，读作高级打杂，动画、表情、平面设计三项全能，所创作的白骨精系列小白、老沙、唐僧等表情现在还是网上最受欢迎的表情之一。

袖子

白骨精漫画主笔编剧，同时也是知名原创网站签约作者，拥有多年写作经验，曾在台湾出版系列言情小说。代表作品：《天下最二》《一代闲君》等。

符丝雨

图书策划人，曾任职新浪、腾讯、蓝色光标等上市企业，拥有多年专业市场、公关策划经验，参与过大型动画片制作及小说团队创作，热爱图书事业，对图书、漫画、动画等有独到理解。

崔玛莉

图书策划人，脚本作者，自由撰稿人，曾任职报纸、杂志、网站等媒体，拥有多年媒体编辑经验，爱自由、爱自然、爱煮食、爱生活，每年1/3时间在路上，剩下的时间在储备上路的口粮以及收拾行李。



Miss bone
白骨精





让运动成为常态

居住在城市，到处是摩天大楼，感觉身心无法舒展？每天上班疲于奔命，觉得工作好累、压力很大？肚腩逐渐长起来，年会前拼命减肥却还是穿不下心爱的束腰小礼服？想保持苗条身材，又管不住自己那张爱吃的嘴巴和一颗吃货的心？

然而，我却看到：达人自有妙招，在都市生活呼吸顺畅、如鱼得水；达人懂得劳逸结合，哪有不累的工作，可那也是快乐的；达人就没有担心过身材走样，买衣服几乎都不用进试衣间；还有，真正的达人要是真想减肥，是从来都不需要节食的。

不信？运动达人告诉你：紧紧抱住下面这两个原则吧！





没有小肚臍的
白领不是好厨师！

