

舒适生活系列
Shuyi Living

Wake-up Workout

10 Minutes a Day to a Better Body



清晨 10 分钟

居家修身术

(英)杰奎琳·莉塞 著
汪清 译

W 世界图书出版公司

清晨10分钟居家修身术

(英)杰奎琳·莉塞 著

汪清 译



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

清晨 10 分钟居家修身术 / (英)莉塞著;汪清译.
上海:上海世界图书出版公司,2006.6
(世图生活资讯库)
ISBN 7-5062-8055-8

I. 清... II. ①莉... ②汪... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030976 号

First published in 2005 under the title Wake-up Workout by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© Octopus Publishing Group Ltd. 2005
All rights reserved

Chinese (Simplified Characters Only) © 2006 by Shanghai World Publishing Co.
arranged through Shuyi Publication Company.

清晨 10 分钟居家修身术

(英)杰奎琳·莉塞 著
汪清 译

上海世界图书出版公司 出版发行
上海市尚文路 185 号 B 楼
邮政编码 200010
昆山市亭林印刷有限责任公司印刷
如果发现印装质量问题,请与印刷厂联系
(质检科电话:0512-57751097)
各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4.5 字数: 100 000
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1-8 000
ISBN 7-5062-8055-8/R · 138
图字: 09-2005-630 号
定价: 29.00 元
<http://www.wpcsh.com.cn>

目 录

前 言	4
热身与舒缓	12
起身与活力	28
晨起瑜伽	50
心脏练习	66
身体塑形	76
普拉提运动	86
腹部激活	98

前言

欢迎翻阅这本精致而有效的书，它会教会你如何唤醒自己的身心。只要花上10分钟，做一系列常规活动，就可以塑造全新的你！不论你每天是自觉地跳出被窝，还是被人硬拽着起床，这些轻柔而有效的运动都可以帮助你迅速地融入新的一天。不需要花巨资请私人教练，也不需要打扮齐整，你可以轻而易举地按照这本书上的步骤进行锻炼。

10 分钟

如果想要保持一整天的身心舒适，承受一整天的各种压力，你惟一需要去做，而且也是最重要的事，就是要进行有规律的锻炼。锻炼帮助你降低得心脏病风险，预防骨质疏松，还能保证你有更好的睡眠质量，增强体能，使你更美丽，更自信。那么为什么我们中的大部分人却做得很少呢？

“没时间锻炼”恐怕是最好的借口。不过，如果每天只需要花10分钟就可以拥有上述的诸多好处，你还会犹豫吗？过去，专家们建议，成年人每周3次，每次至少30分钟不间断的“出汗”式运动，可以促进心血管循环，降低脂肪指标。如今，现代的准则已取代了传统的研究。美国运动医学院（ACSM）建议：一周只需要总共30~60分钟的中强度运动就完全可以了，而且根本不需要一次性做完这些运动。这对那些与时间赛跑的人士来说无疑是个大好消息。

事实上，美国营养学院（2001年）的一项研究表明，每天分时段的锻炼恰好有利于健康和保持身材。因此，不论你是没时间、缺乏积极性，还是不习惯健身，最最理想的方式就是这样的10分钟锻炼了。

任何锻炼要保证成功，坚持是最重要的。你很快就能看到不同于往日的你，而且，说不准哪天你会养成早上10分钟锻炼，晚上再来一两个10分钟锻炼的习惯哦。

燃烧卡路里

通过锻炼可以燃烧卡路里，但究竟能燃烧掉多少卡路里，这取决于你的新陈代谢、体能和锻炼史。如果跟着这本书来做，燃烧掉的卡路里值大约会是：

热身：150~200

舒缓：80~120

起床与活力：100~200

瑜伽：150~200

心脏练习：150~250

身体塑形：200~350

普拉提：150~250

腹部激活：150~250

为何选择睡醒时运动？

运动首先就是可以促进新陈代谢，睡醒运动这组动作就是建立在这一理论基础上的。这组运动在早晨起床后做效果最佳，但也可以在其他时间练习。

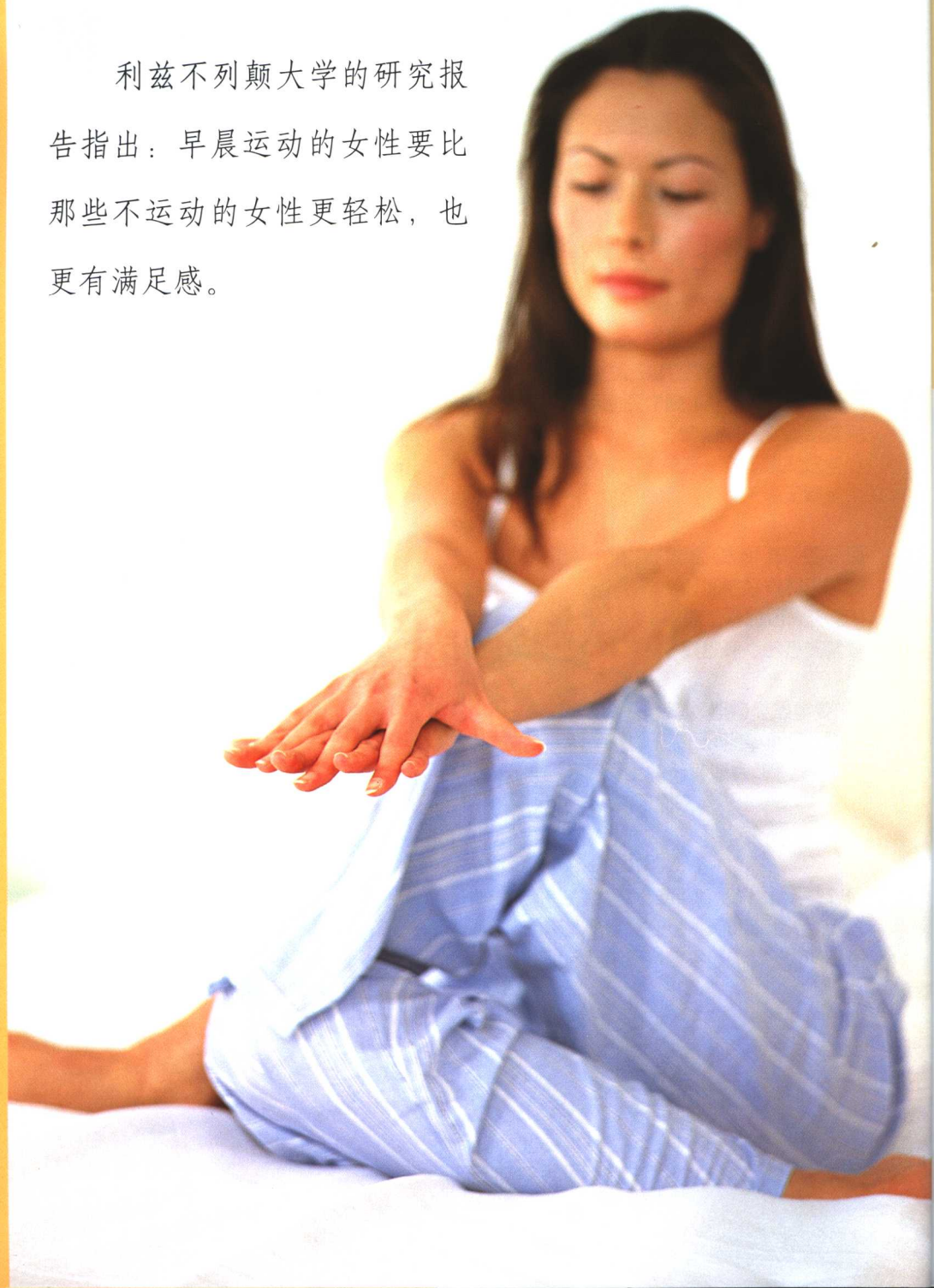
养成早睡10分钟以便有时间做晨起运动的习惯，这绝不会损害你的睡眠质量。你很快便会发现起床和运动都很容易了，而且不久就会看到效果——觉得自己变得更健康，身体更柔软，也更有干劲和活力了。更重要的是，每天你有7种运动方式可以选择，所以，肯定不会感到厌烦。

上述数据是基于ACSM（2004年）给出的心率、弹性、力量训练指标比照10分钟运动后的估算得出。

起床后进行10分钟的运动可以促进一天的新陈代谢,比起离开床铺、直接就着吐司和咖啡上路去工作来说,还能燃烧更多的卡路里。



利兹不列颠大学的研究报
告指出：早晨运动的女性要比
那些不运动的女性更轻松，也
更有满足感。



为什么选择早晨运动？

- 可以促进新陈代谢
- 让人感觉良好的内啡肽一早就得到了释放
- 从用心呵护自己来开始新的一天
- 改善记忆功能，形成良好的生活习惯
- 一早就有成就感
- 不再容易分神

早晨运动的益处

你或许早已知道一早做完日常家务会让你感觉有多棒。得知已处理完所有重要事务也会让你感到放松。早晨的运动也是一样，你会为你的成就感到非常满意。然而，更重要的是，根据最新研究，在早晨做运动比在一天中的其他时间做更使人受益。

早上刚醒来时，新陈代谢是缓慢的，因为当人睡的时候，新陈代谢会减慢。当你开始锻炼时，新陈代谢就加速了。所以，早晨锻炼会提高你的新陈代谢率，燃烧卡路里或脂肪并持续一整天。高新陈代谢率增加大脑的血液供给量，保持头脑灵敏。

锻炼还将向脑垂体发出信号来分泌内啡肽，身体自然而然就会感觉良好。早晨的锻炼使内啡肽在血液里游走，为一天作好准备。

此外，早晨运动的益处还包括这样一个事实，那就是早晨锻炼后能保持一整天的感觉良好，因为你把时间花在了自己身上。不论你的目标是减肥、强身、缓解背痛还是仅仅让自己感觉好一点，你的一天都能从有良

好的成就感开始。同时，根据研究显示，早上的时间更容易让人养成习惯，所以你很可能坚持下去。大部分人知道早上第一件事是什么，而且可以将运动纳入其晨起例行公事中的一部分。最后，早上第一件可以消遣的事很少了。后来，需要占用你时间的事情会突然冒出来，找时间运动就更难了。

谁做这些运动最好？

晨起运动就是为了那些无法将运动带入其有条理的生活方式的人士而设计的，尤其是对30~70岁的女性有益。不论年龄大小，身材胖瘦，容易疲惫或精力充沛，这些每天10分钟的运动都能达到锻炼的目的。运动针对每个人会有所不同，但简单、易上手的步骤可以让你马上开始。

这里介绍的所有运动适合各种体形、各种健康程度的人群。让你的身体来决定你所需要的运动吧！普拉提运动（88~99页）适合饱受背部疼痛或想加强腹部中心肌肉和脊椎的人群。瑜伽（52~67页）可以帮助你放松以及打开关节和肌肉。

注意你的身体

开展任何新的运动或节食计划之前，都有必要先咨询一下医生。出现以下情况请不要锻炼：

- 服用过镇痛药掩盖了身体的不良反应
- 感觉不舒服
- 酒后
- 伤痛在身，先问问医生吧，可能需要休息一阵了。

关键问题

在尝试做整套运动之前，花点时间看看本章内容，并且分别练习这些动作，因为当你没有很多空闲时间时，在早晨练习“怎么做”动作并不可取。

写给每个人的话

一些人习惯早起，一些人是勉强早起，其他人总是昏沉沉地起床。当你的常规被打乱了，会有几天让你感觉异样。因此这里有7种晨起运动方式让你选择，一定有一项适合你的运动需求、你的生物钟以及你刚醒来时的心情。（见右页）

- 热身与舒缓（动作可分解，并选择性做）（14~29页）
- 起床与活力（30~51页）
- 晨起瑜伽（52~67页）
- 心脏练习（68~77页）
- 身体塑形（78~87页）
- 普拉提（88~99页）
- 腹部激活（100~109页）

开始程序

把“热身与舒缓”（14~29页）作为10分钟运动的开始。当你掌握这些动作并能在短短几分钟内做完时，可以开始尝试“起床与活力”（30~51页）。当你能够把这两项以及起床梳洗等日常事务完全做到后，表示你已做好准备开始其他“复苏”运动了。把为什么没时间抛在脑后，尽量坚持10分钟。最重要的是要养成一个起床并做柔和适度运动的习惯。在运动后，请享用早餐吧。

运动程序

当你熟悉了所有的运动动作之后，就可以选择具体项目了。估算一下你可用的时间并选择你希望运动的强度。可能你希望选择特殊功能的运动，如心脏方面的运动、身体塑形运动或腹部运动。或者，你醒来时觉得身体很沉重或行动很迟缓的话，你可以索性选择待在床

上，做特别设计的练习而无需刻意改变或是做一组双人动作。

如果你有时间或希望丰富一下运动方式的话，你可以在相对固定的时间任意选择做热身和舒缓运动。——完全随便你！关键是，你运动越多，你的新陈代谢率就越高。如果你在一天伊始就非常积极，接下来的时间也会精力充沛。普拉提和瑜伽不需要热身与舒缓，因为它们本身就已涵盖了。

一旦你已把书中的动作从头做到尾了，你就可能希望把自己喜欢的练习放在一起练习。要注意的是，不要只做你擅长的那几项，有时候，反而是一些你不大乐意做的运动会给你带来更多益处。

如果你真的没时间，或仅仅想打起精神来的话，你可以从水疗法开始（32~33页）。

准备工作

要确保你醒来以后可以爬出被窝，然后开始进行运动。先要摒除杂念以免浪费运动时间。在上床睡觉之前就该准备好第二天要用的装备与空间。你可能需要的东西会是：

- 瑜伽垫或软垫子
- 一条折好的枕垫或毛巾
- 柔软宽松的衣服但不要穿上鞋
- 一个温暖而明亮的空间



心情配合

选择哪一项10分钟运动取决于前一天晚上你的睡眠质量以及第二天早上醒来时的感受。

你的感觉

理想的运动项目

很累

起床与活力，
晨起瑜伽

有生气的和健康的

心脏练习，
身体塑形

放松和平静

普拉提，
腹部激活



足够的睡眠

充足的一夜睡眠对第二天能否感觉良好来说是至关重要的。平均来说，对一个成年人而言，7~8小时有规律的睡眠能最好地维持生理机能。睡眠时间少了便会感到疲劳、易激动和效率不足。而如果睡眠时间太多的话，你又会觉得整天头脑不清而且迟钝。如果是自然醒来，不需要闹钟的话，会感到彻底休息了，说明你的睡眠相当充沛而且正好不多不少！

压力与睡眠

也许因为压力太大，你未能得到足够的睡眠。琐碎的杂事在你的脑袋里盘旋并挥之不去就是典型症状。照顾好你的身体，做一些常规运动能帮你放下压力，但你仍需要花点时间让精神放松。

要使大脑平静下来，传统方法是冥想。但一些比较简单的方法，如注意呼吸等，就能使你的大脑沉静下来。如果超过20分钟才能入睡的话，请参阅第34页上的“新生呼吸法”。同样地，上床前泡个澡，也有助于入睡。

“拥有一个正常规律的睡眠习惯，是最好的放松，这能使你感觉棒极了！”

交替鼻孔呼吸

下面是一种呼吸练习，能够平复神经系统，平稳心率，也能降低血压。它将帮助你入睡，并把那些烦恼统统赶走。

1. 盘腿坐在地板上或跪坐在垫子上。
2. 将右手大拇指压住你右边的鼻孔，用左边的鼻孔吸气。
3. 吸气完毕后，用右手的两指（食指和中指）压住左边鼻孔，闭气。再把右手大拇指放开，用右边鼻孔呼气。
4. 右鼻孔吸气。
5. 吸气后松开压住左鼻孔的手指，并呼气。
6. 慢慢地重复做10~15次。



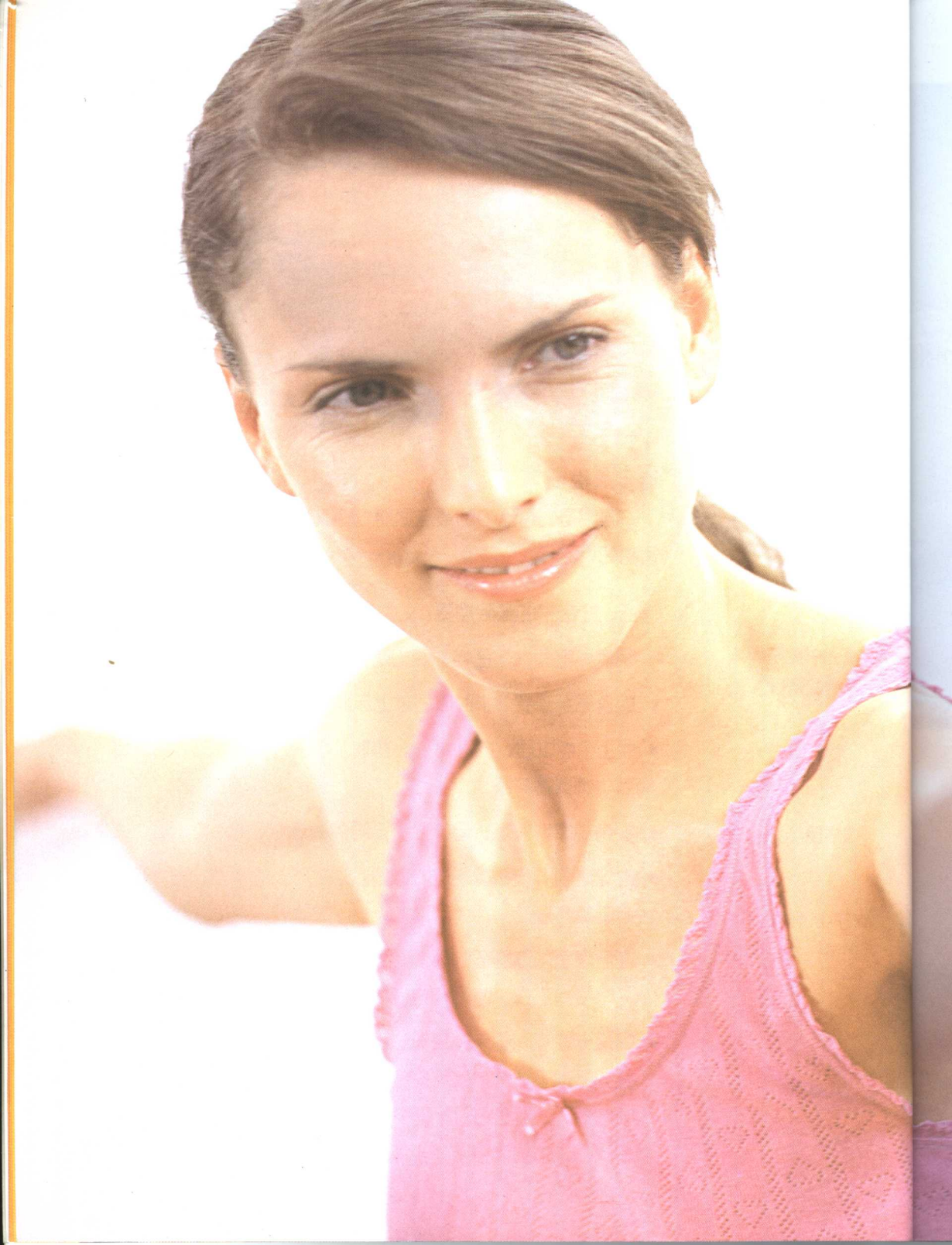


逐步放松

睡眠是对付压力的最佳武器，所以尽可能地让自己睡得更香甜吧。

保证一个良好的睡眠需要：

- 晚餐要吃碳水化合物，例如烤土豆、米饭和蔬菜。
- 晚餐后至少要2小时以后才上床睡觉。
- 晚上7点以后，不宜喝茶、咖啡、可乐还有巧克力；可以喝点牛奶或香草茶。
- 要有规律地锻炼，但不要在临睡前锻炼。
- 睡觉之前要放松以便进入入睡状态，可以读读书、洗个澡或者听听音乐。
- 在卧室里创造舒适的环境。卧室应该安静幽暗，当然也得是一个没有工作、喧闹和电视的地方。
- 如果你在夜间醒来并且无法再入睡的话，索性起来，可以做一些如阅读等让你放松下来的事情。如果一些烦恼让你无法入睡的话，就用把它们写下来的方式暂时卸下，留着第二天去解决吧。如果觉得困了，那就接着睡吧。



热身与舒缓



热身与舒缓

下面要介绍的热身与舒缓练习既可以独立作为一组10分钟运动进行,也可以任意选择动作作为其他晨起运动的开始或收尾。

为什么要热身?

在7~8个小时的睡眠过程中,身体是处于静止状态的,早晨起来后肌肉和关节会有点僵硬,供血和血液循环需要一点时间恢复,这是由于睡眠对氧的需求量比较低造成的。热身运动就是为了让身体在进行较激烈的运动之前,可以徐缓与安全地苏醒,同时也使互相关联的组织变得柔软。举个例子来说,脊椎作为我们身体结构的支柱,需要慢慢地苏醒。事实上,我们的10分钟晨起运动选择的都是适合早晨身体状态的动作。

热身运动这个环节还能让你做好心理准备,有助于注意力更集中于10分钟运动,这样就会更有效啦。你的热身运动或准备做得越好,越多的内啡肽(一种让身体感觉良好的物质)就会注入到血液流动中,这样,你就会感觉越来越棒。而你的生活也会越来越好!

一开始,你大概会觉得要10分钟才能全部完成这些动作,但当你身体变强了并逐渐适应与熟悉这些动作后,只要几分钟就可以完成了。接下来你就可以任意选择动作与其他晨起运动组合来练习了。

热身术语

收腹 尽量将肚脐靠向脊椎,这样可以锻炼到腹肌。在保持这个姿势的时候,你仍然可以保持正常呼吸。

收紧 收缩肌肉。

适中等 中等位是为了确保脊椎处于均衡承受重力的位置,这样压力才是均匀分布在整条脊柱上的。这可以锻炼腹部横肌也就是盆底肌肉,而盆底肌肉是关系到我们真正起到作用的核心力量的肌肉。



“进行更激烈的运动之前，热身运动将徐缓、安全地唤醒你的身体”

净化心灵

这项练习将帮助你的大脑准备好进入新的一天。

步骤1. 把垫子垫在骶骨（尾骨）下坐好，这样你的髌骨会靠近耻骨。两腿盘坐，胫骨尽量靠向地面，这样可以打开臀部。

步骤2. 平稳而缓慢地呼吸，10次呼吸之后，逐渐放慢呼气。每次当你吸气的时候，都要更加挺胸，并感到肺部的扩张。把注意力全部集中在呼吸上。

为什么要舒缓？

在一组较激烈的运动后，舒缓练习是相当必要的，这样可以放松紧张的肌肉和关节。舒缓练习还有助于释放运动时产生的乳酸。乳酸会积聚在肌肉内，特别是在做心脏练习的时候，如果不在舒缓运动中将它排除掉的话，你会感到肌肉僵硬。

你不需要每天进行舒缓练习，但当你有点时间或想变变花样运动的时候，舒缓练习是很有益的。和热身一样，整套舒缓练习在一开始会需要10分钟，但同样，当你适应后，在几分钟之内就能完成了。你可以做一整套动作也可以选择偏好的一些动作，作为做其他运动后的放松。

热身与舒缓

热身

- 地面练习（18页）
- 脊椎旋转（20页）
- 手臂放松（22页）
- 侧弯（23页）
- 下蹲练习（24页）

舒缓

- 小腿拉伸（26页）
- 上身与脊椎的放松（27页）
- 腿后腱的伸长（28页）

地面练习

该练习可以帮助软化脊椎处的肌肉，同时也可使躯干、四肢开始热身。

步骤1. 跪在地面四肢着地，双手平放在地面，并与肩平直，且臀部与膝盖平直（所谓的“盒式”）。张开手指，均匀地承受身体的重力。



步骤2. 深呼吸，使氧气充满胸腔。呼气时，臀部慢慢地坐向脚后跟。收紧腹部靠向脊椎，同时撑地的手臂向前伸展。

