

保持
健康与美丽

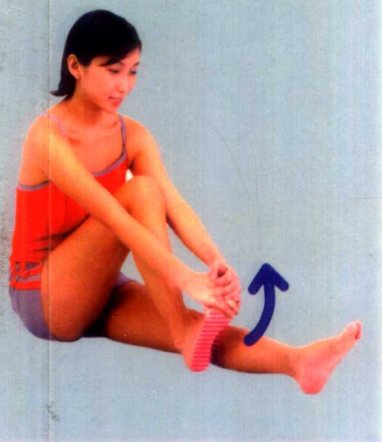
时尚 舒展运动 健康法

少女模特全彩图解

山田多佳子 著
艾 青 译

恢复疲劳 释放压力 拥有柔软肢体

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

时尚舒展运动健康法/(日)山田多佳子著;艾青译. —南京:江苏科学技术出版社,2004.5
ISBN 7—5345—4206—5

I. 时... II. ①山...②艾... III. 健身运动—基本知识 IV. R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 041741 号

STRETCH RECIPE

Copyright © 2002 by Lëttera

Simplified Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha Co, Ltd., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

合同登记号 图字:10-2003-101 号

总 策 划 胡明琇 黎 雪

版 权 策 划 孙连民 邓海云

时尚舒展运动健康法

著 者 山田多佳子
译 者 艾 青
责任编辑 邓海云

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 $3\frac{1}{3}$

版 次 2004 年 5 月第 1 版

印 次 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

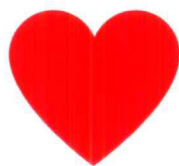
标准书号 ISBN 7-5345-4206-5/R·801

定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

恢复疲劳、释放压力、拥有柔软肢体

时尚舒展运动 健康法



stretch for beautiful life

山田多佳子 著

艾 青 译

舒展运动可以消除肌肉的僵硬与酸痛,缓解肩膀酸痛、腰痛等症状!
舒展运动可以恢复疲劳、消除压力、缓解精神紧张,并使您拥有美好身段!
让我们一起来体验舒展运动带来的效果吧!

江苏科学技术出版社

如果不做舒展运动会很快地衰老吗?	4
经常做舒展运动会变得越来越美丽!	6
舒展运动的要点	8
舒展运动的方法	10

在不知不觉中消除身体的僵硬与酸痛

13

规定动作

颈部的舒展/14 肩膀、手臂的舒展/16
胸、腹的舒展/18 体侧的舒展/20
背、腰的舒展/22 腿部的舒展-1/24
腿部的舒展-2/26 面部的舒展/28
芭蕾式舒展/30

消除肩膀酸痛、精神紧张,改善身体不适症状

33

特殊动作

同时介绍对于这些症状有一定疗效的穴位以及可以减轻症状的食物

改善肩膀酸痛/34 改善腰痛/36
改善便秘/38 改善痛经/40
改善怕冷症/42 改善胃痛/44
改善精神紧张/46 改善慵懒状态/48

有关舒展运动的常见问题	12
检查您的身体是否协调?	32
检查您的肌肉是否摄取到足够的营养?	50

不论是办公室白领还是家庭主妇,只要每天坚持做,就会变得漂亮起来

51

生活中的舒展运动

从早到晚,轻松自如地舒展肌肉。同时介绍有助于放松的小商品

早上起床后的舒展运动 / 52

借助椅子的舒展运动 / 54

借助墙壁与楼梯的舒展运动 / 56

回家后的舒展运动 / 58

看电视、看书时的舒展运动 / 60

浴缸中的舒展运动 / 62

临睡前的舒展运动 / 64

■ 双人舒展运动

双人舒展运动的诀窍 / 66

肩膀 / 68

胸·腹 / 70

背·腰·体侧 / 72

腿·脚 / 74

■ 孕妇舒展运动

与腹中的婴儿一起做 / 76

■ 产妇舒展运动

做个漂亮妈妈 / 78

如果不做舒展运动人会很快地衰老吗？

身体僵硬、酸痛是衰老的信号吗？

我们经常说运动不足对健康不利。实际上，运动不足不仅对健康有害，还会引起肌肉老化。

一方面，如果长期不使用肌肉，**肌肉就会变硬、萎缩**。也就是说肌肉开始发僵。

另一方面，如果长期保持相同的姿势，**则肌肉会极度紧张，这样就会导致肌肉酸痛**。有时候精神紧张也会引起肌肉酸痛。

无论是上述的哪一种状况，**如果长期持续都会引起肌肉的僵硬与酸痛**，加速人体的衰老。具体表现为血液循环不畅、动作迟钝而容易受伤、心情郁闷、精神紧张。

您想过肌肉僵硬、酸痛是如何发生的吗？

长期保持坐姿的人的注意事项！

长时间保持同样的姿势对健康不利，而长时间保持坐姿则更是有害。由于大腿后侧肌肉萎缩，会引发腰痛。如果一天都保持坐姿，则后背、小腿的肌肉都会萎缩。因此，长期坐着工作的办公室白领们，必须警惕自己肌肉所面临的危险。



一直动手工作的人的注意事项！

从事计算机操作以及厨艺等职业的人，由于长期使用手，对于肩膀造成了很大的负担。这种负担与向前弯腰用力持续推墙时对脖子、后背、手臂造成的压力性质相同。如果长期保持这种状态，则会时常感觉到肌肉酸痛，体形也会变得越来越难看。



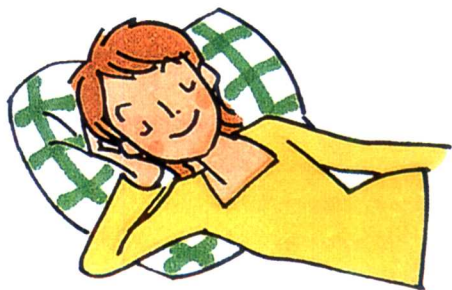
有不良习惯的人的注意事项！

当您在站立时，是否经常用一条腿来支撑体重？您是否总是将挎包挂在一边肩上？您坐下时是否经常盘起双腿？或许正是在不知不觉之间形成的不良习惯，成为导致肌肉酸痛、僵硬的元凶。



精神过于紧张、 或者过于放松时的注意事项！

可能您认为精神紧张只影响精神，其实精神紧张对肌肉也同样存在不良影响。例如在驾车时如果精神紧张，则脖子会不由自主地向前伸。当疲惫不堪地回到家中，瘫倒在沙发上时，又会使肌肉一直处于收缩状态。因此我们说精神过于紧张或者过于放松，都会引起肌肉酸痛或僵硬。



经常做舒展运动会变得越来越美丽!

舒展运动的定义

所谓的舒展运动就是指舒展肌肉的运动。例如,早晨起来时舒展一下身体,也可以说是舒展运动。在现代社会生活中,由于我们过度使用肌肉,因此需要经常有效地舒展各部位肌肉。

舒展运动能够 恢复疲劳

常做舒展运动的人与从来不做舒展运动的人相比,其肌肉的健康状况有天壤之别。经常做舒展运动的人的肌肉几乎从来不会酸痛。即使在工作中感到肌肉疲劳,由于平时常做舒展运动,因此血液循环状况良好,氧气被输送到身体各个角落,疲劳物质能得到快速消除。因此,当第二天早上醒来时,全身又充满活力。

恢复疲劳

通过舒展运动 消除精神紧张

消除压力

在做舒展运动时,必须保持身体放松。在缓缓吐气的同时尽量舒展身体,直到有轻微的疼痛感时,再缓缓吸气。重复上述动作,身体疲劳与精神紧张就会在不知不觉之间消失。

通过舒展运动 拥有美好身段

拥有美好身段

通过舒展运动,每块肌肉都得到充分的锻炼,体形也会变得更加迷人。同时,由于压力消失,血液循环顺畅,皮肤也会充满光泽。

舒展运动的 三大效果

舒展运动的要点

呼吸方法

虽说呼吸方法多种多样,但是一般来说,应该在保持舒展姿态时屏住呼吸。在吐气时舒展肌肉,在身体恢复原状时缓缓吸气。

从部分舒展到全身舒展

首先舒展感到酸痛的肌肉,来感受舒展运动所带来的良好疗效。然后,慢慢过渡到全身性的肌肉舒展,这样可以达到事半功倍的效果。



有效舒展肌肉

由于有些肌肉覆盖着关节，因此在做舒展运动时，应该保持关节固定。



不要猛然拉伸肌肉

一般来说，在做舒展运动时，切忌一时兴起猛然拉伸肌肉。这样反而会导致肌肉紧张，从而损伤肌肉。



后仰动作要小心

颈部聚集着许多重要的神经。对于颈部不强壮的人来说，最好不要做后仰动作。



两个人一起做舒展运动时应该注意用力的大小

与其他人一起做舒展运动时，应该加深彼此的交流。由于双方的身体柔韧性以及体重存在差异，因此需要注意用力的大小。



舒展运动的方法

为了取得更好的效果,请记住肌肉舒展的正确方法。

前屈身的要点

before

首先按照自己喜欢的方式向前屈身



由于头向前弯,
背部呈现弧形

advice

老师指导



* 收下颌,
目视前方

* 背部保持平直,
上半身由腰部
开始向前倾

after

效果



腿的后侧能够
得到充分舒展

肌肉的舒展方法

在缓缓吐气的同时,尽量舒展到肌肉感觉到轻微疼痛的程度。然后保持这个姿势约 30 秒钟。根据身体状况选择舒展次数。

转动身体的要点

before

首先按照自己喜欢的方式转动身体



虽然打算严格按照要求转动身体，但是由于动作变形，导致效果减半

advice

老师指导



*肩膀水平旋转，如同在欣赏后方景色

*舒展背部，提脐

after

效果

对于右后背同样有效



迅速拥有美丽腰肢

身体两侧都要进行舒展

在本书中一般是结合照片对舒展方法进行说明。在按照本书插图做舒展运动时，请勿忘记同时舒展另一侧的肌肉。

有关舒展运动的常见问题

舒展运动是不是等同于柔软体操？

也许有人会问,舒展运动与柔软体操有何不同?从本质上来说,两者可以说是殊途同归,如果从严格定义上来讲,通常所说的舒展运动是指静止舒展运动,而柔软体操则是指运动型舒展运动。本书介绍的是静止舒展运动。

是不是每天都必须做舒展运动？

晚上睡觉后,除了翻身外肌肉不再有其他运动,因此临睡前最好舒展一下身体。早上起床后最好也舒展一下肌肉。无论工作多么繁忙,最好养成在早晚各做一次舒展运动的习惯。

是不是需要特殊的练习？

只要记住舒展运动的基本要领,就可以轻轻松松地完成。

做舒展运动是否真的有效？

在做舒展运动时,以自己感觉良好为标准,这样所取得的效果也最好。如果过度舒展身体,肌肉反而会受到损伤,这样就适得其反了。因此严禁过度拉伸肌肉。

该如何做舒展运动？

舒展运动的目的是使肌肉不再感到酸痛。可以在散步、体育运动以及工作结束之后去做。舒展运动可以令肌肉得到彻底放松。

在不知不觉中消除身体的僵硬与酸痛

规定动作



此处介绍的是身体各部位的舒展方法。

您尽可以从容地一一做来。

然后,就会在不知不觉之中,
让您的身体变得柔软而灵活。





颈部的紧张是万病之源

颈部的舒展

颈部是身体传递各种信号的通道,同时还支撑着重约 5 千克的头部。
就其构造来说,由七块小骨构成,外面包裹有肌肉与韧带。

颈部很容易感觉疲劳。如果颈部经常感到疲劳的话,人就会加速衰老。
让我们一起做颈部舒展,来消除颈部歪斜、酸痛,保持颈部的年轻活力吧。

拥有优美的颈部曲线



* 手臂使出
80%~90%
的力量

* 身体不要倾斜

- 1 双脚张开与肩同宽,后背挺直。
- 2 指尖放到鬓角上,吐气的同时,左倾。

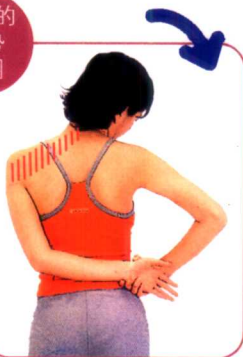
* 双脚张开,
幅度与肩同宽



后面的
姿势
如图

* 支撑住腰部
时不要摇晃

- 1 双脚张开与肩同宽,后背挺直。
- 2 用右手抓住左手手腕,向左侧的腰骨用力拉。
- 3 脖子慢慢向右倾斜。



想想看,您有过这样的体验吗?

这种坏习惯会让脖子发僵。从今天起让我们立刻改正吧。并且,这样下去会感觉到脖子好像越来越短,胸部越来越宽,往后就不得不丢掉心爱的T恤。为了防患于未然,还是认真地来做一些颈部舒展运动吧。



吃饭时,总是用嘴巴的固定一侧咀嚼食物



打电话时,习惯用颈部与肩膀夹住听筒

消除颈后的紧张感

对于颈后有效



* 如果肘部张开过宽则手臂力量会减弱

* 连后背也一起挺直了

* 过度使用眼睛的人,其颈后特别紧张。即使保持坐姿不变,也可以试上一试

- 1 双脚张开与肩同宽,挺直后背。
- 2 双手在头后部交叉。
- 3 头向前倾,如同在观察胸部一样。

慢慢转动颈部



- 1 双脚张开与肩同宽,挺直后背。
- 2 慢慢转动,如同下巴在沿着T恤针脚转圈一般。

颈部虚弱的人



颈部后仰容易伤害骨头与神经。因此,只需向前转动180度