



一起健康动起来，让你维持匀称体形不费力！

懒人健康操

办公桌前美腿健腹操

小腿用力伸直舒展，使小腿与腹部肌肉运动

放松身心下班操

有效舒缓疲劳，疏解压力，轻松一下吧！

坐车伸展操

锻炼腹部肌肉，促进新陈代谢



LANREN
JIAN
KANGCAO



吉林科学技术出版社



轻松做面膜
懒人健康操
生活妙管家
优雅做美女
元气蔬果汁
低脂小点心
厨房妙招王
美体大作战



本书由台湾博学馆图书有限公司授权，吉林科学技术出版社在大陆地区独家出版发行

著作权合同登记号 图字：07-2005-1378

从女性生活中来——懒人健康操

宇宙创意小组编

责任编辑：吴雪梅 王旭辉 封面设计：吴文阁

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

889 × 1194毫米 24开本 4印张

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

定价：16.80元

ISBN 7-5384-1650-1/TS · 132

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkpbs.com

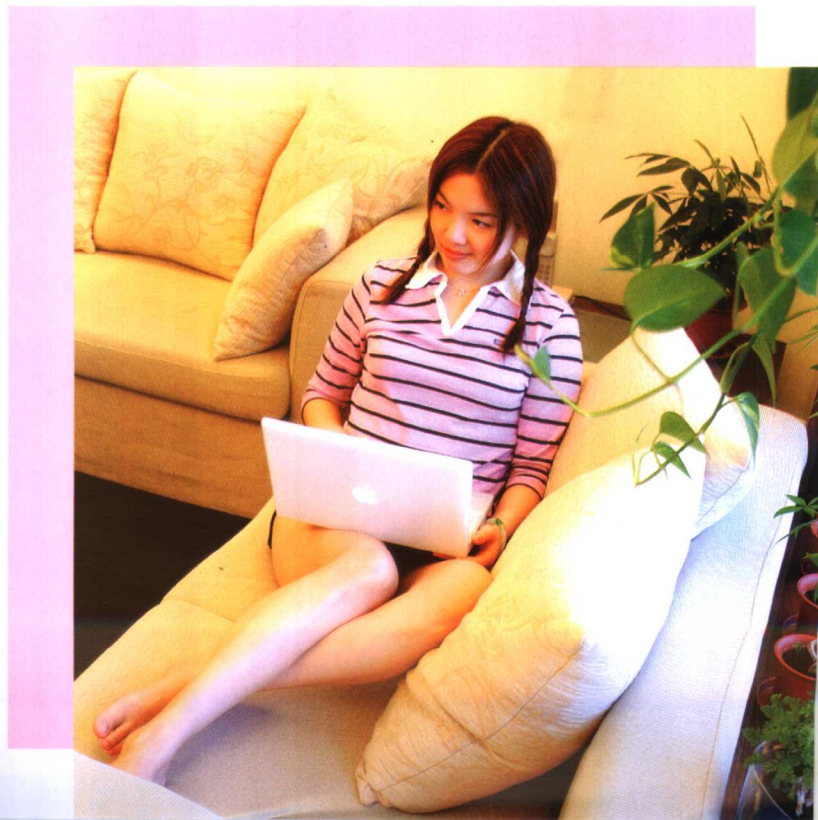


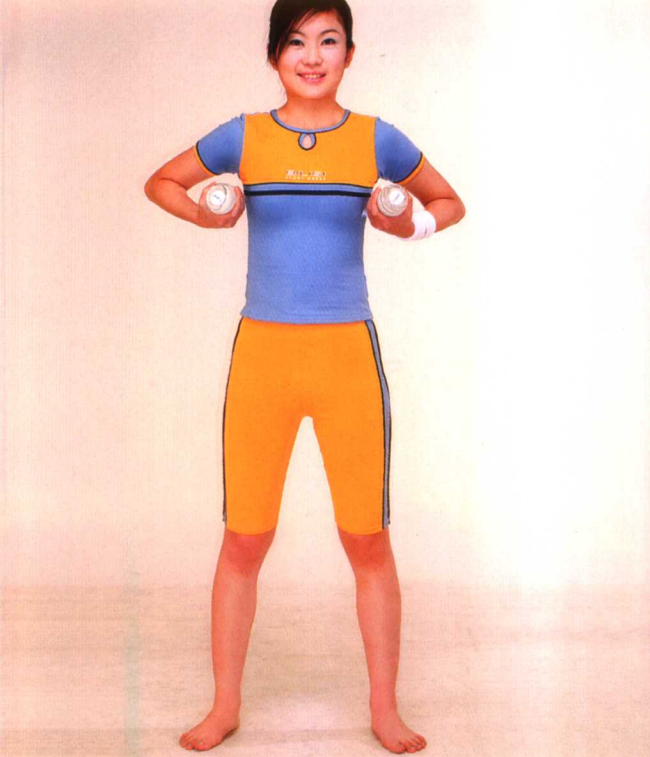
懒人健康操

Easy Aerobics

宇宙创意小组编

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS







保持健康就是这么简单

Keeping health is simple

你常常苦于没有时间运动吗？

其实运动没有那么困难，任何时间、任何地点都可以简单地运动，坐在办公室里、看电视、还有睡觉前都可以利用零星的时间来运动，平时也可以提前一站下车走路回家；不搭电梯改走楼梯；利用做家务事时间顺便运动，保持每天能有30分钟的活动时间，可以降低压力、强健肌肉骨骼，对于因为运动量减少而出现的健康问题如：肥胖、心血管疾病、高血压、糖尿病等疾病都可以有效地预防，养成随身做健康操的习惯不仅对你的身心有帮助，还能给你一个健康又漂亮的身材，希望你一定要试试喔！



Q & A



做健康操能代替
做瘦身操吗？

A

健康操主要是针对MM们工作中易疲劳的部位设计的，主要是舒缓身心、缓解工作压力，同时也是一项很好的有氧运动噢！运动无处不在，只要你运动，就会消耗热量，当然对瘦身有好处喽！只要你能坚持下来，自己就能感觉到变化，想要保持好身材，全靠自己啦！

A

你真是个超级大懒人喔！其实，这是花不了多少时间的，我们为您设计的30多种小体操都是利用工作间歇、甚至是在看电视的时候就可以完成的，随时随地都可以练习，对时间、场地几乎没有特殊要求，简单方便、操作容易，效果可是明显噢，赶快试试看吧！



我没时间也坚持
不下来怎么办？

说到坚持嘛，想想拥有漂亮的身材可是能穿很多美丽的衣服，这个诱惑还不大吗？再想想做任何事情都要有付出对不对？坚持下来和半途而废可是两种人的态度，你要做哪一种呢？

CONTENTS

PART



one

生活健康篇/07

08...活力健身操

11...健康养成操

14...简易健胸操

16...元气健身操

19...简易伸展操

22...强力健身操

PART



two

办公室小憩篇/27

28...电脑桌前健身操

34...办公桌前保健操

40...办公桌前美腿健腹操

43...办公室小憩操

PART



three

放松伸展篇/47

48...放松身心下班操

51...睡前舒缓操

54...睡前伸展操

57...早安小体操

60...活力醒脑晨操

PART



four

看电视健身篇/65

66...看电视健腹操

69...看电视健腿操

72...看电视健身操

75...看电视健臂操

78...椅子健康操

PART



five

随身养成篇/83

84...等车随身操

87...实用等车操

90...坐车伸展操

93...简易坐车操

生活健康篇

Healthy life

一起健康动起来吧！

你知道运动不仅身体健康，也会让你的心理健康吗？运动心理学的研究表明：运动可以增强自信心，获得成功感，赶走自卑心理。在身体活动时，可以释放内心的压抑，调节心情，同时也可以带来身心上的愉悦，提高适应能力。强化社会交往能力，改善人际关系，让你对自己的人生更积极。



活力健身操

Vitality Aerobics

活力健身操(1) Vitality Aerobics(1)

A



A. 仰卧，双腿弯曲，左右交叉，右腿搁在左腿上。

B. 双臂合掌，抱住左腿，尽力将双腿朝胸部拉，维持10~30秒。

B



C

C. 还原后双腿交换位置，重复10次。

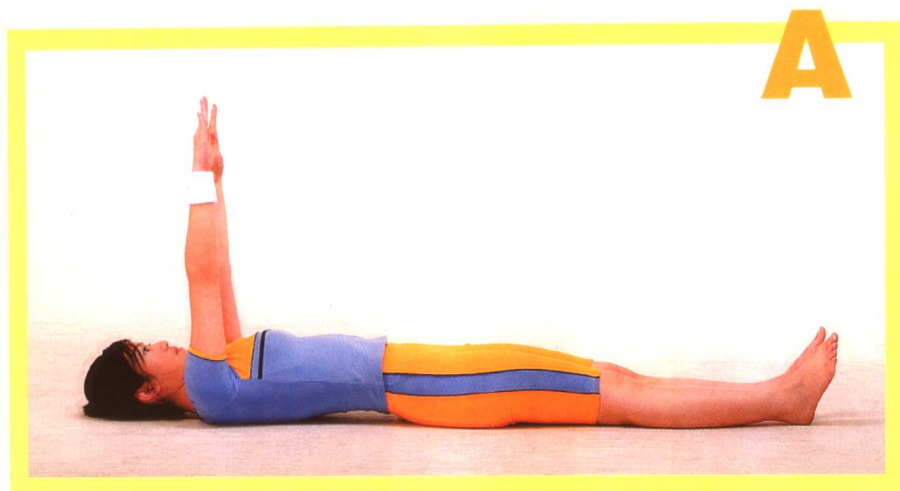


健康小叮咛 Health tips

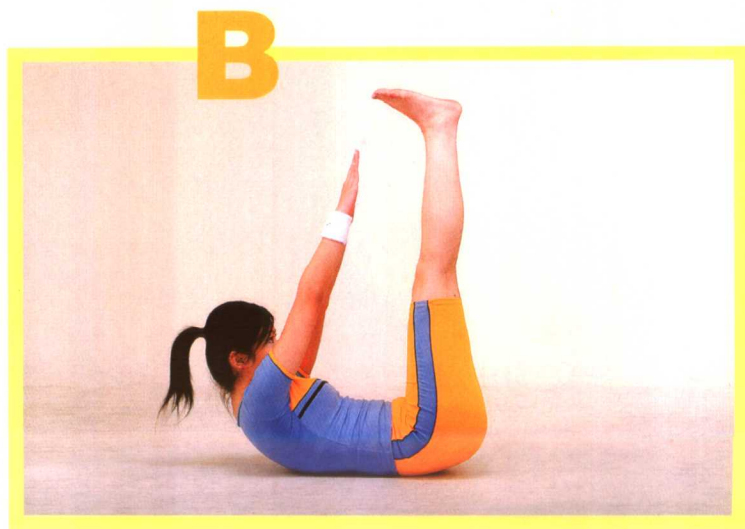
姿势不良常常是很多疾病的来源，你知道走路也有方法吗？走路时微微收下巴，眼睛直视前方，保持愉悦的心情；留意头、背、脚跟要保持一直线，就不会弯腰驼背，将肩膀放松，收缩腹部肌肉；手提包不要一直背在同一侧，要不时地交替，步伐尽量大，以能舒缓肢体为原则，正确的姿势可以舒缓你的身心，让你随时看起来都很有精神。

活力健身操(2) Vitality Aerobics(2)

A. 仰卧，两臂并拢，两肩往上伸直。



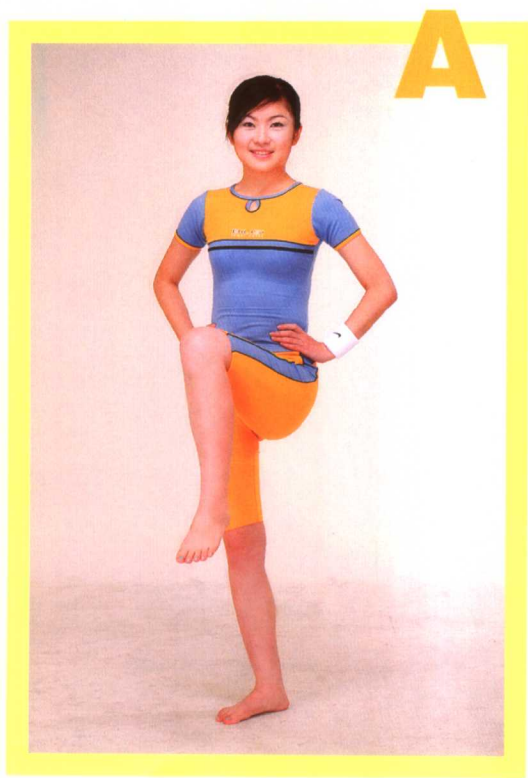
B. 抬起身体和两腿，尽量使两手抵触脚尖，重复10~15次。



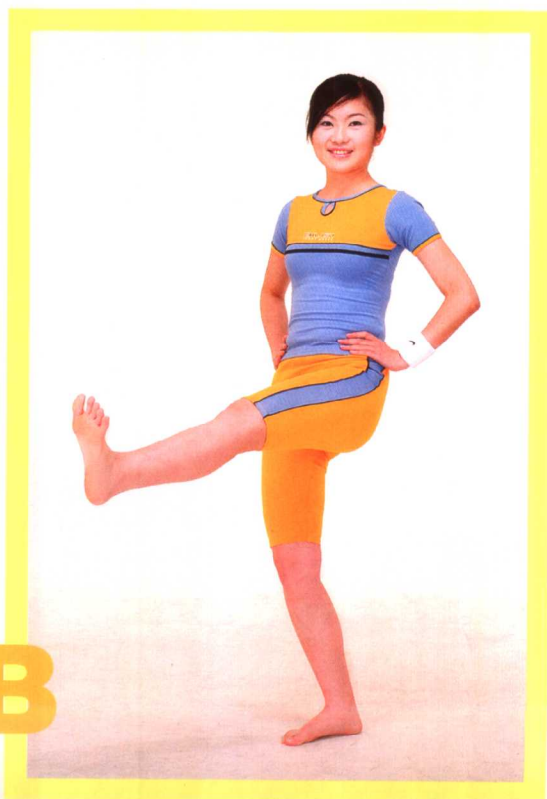
健康养成操

Health making Aerobics

健康养成操(1) Health making Aerobics(1)



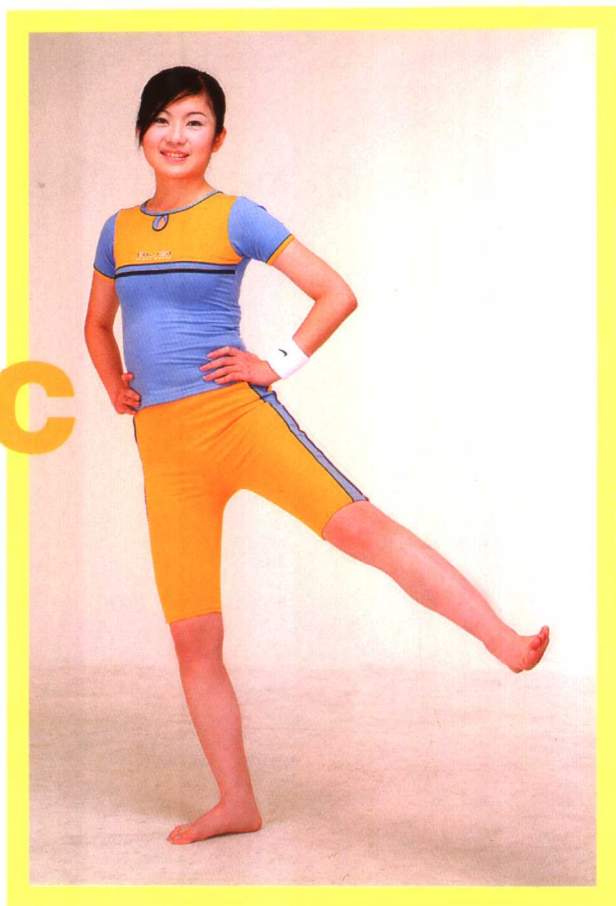
A. 站立将一条腿屈起。



B. 小腿向前踢出，脚尖向上。

C. 还原站立，再将腿屈起，向侧边踢出，左右腿各做10~15次。

C

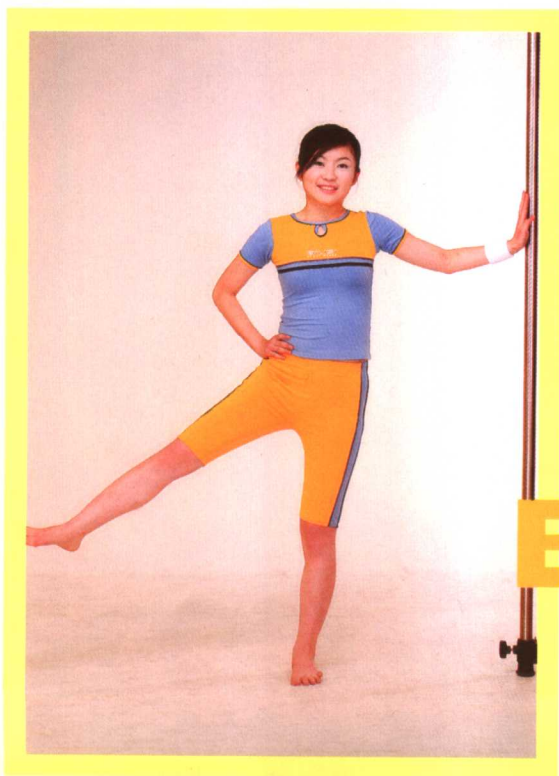


健康小叮咛 Health tips

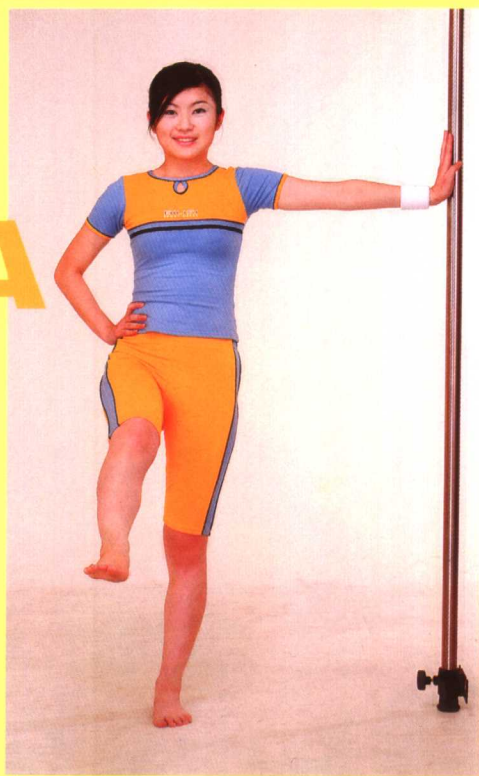
睡眠对于保持头脑清醒、补充精力是最重要的，睡眠不足会让你白天情绪急躁，无法集中精神，如果真的很疲惫，最好能休息15~20分钟，短暂睡眠可以集中注意力，改善情绪。

健康养成操(2) Health making Aerobics(2)

- A. 侧着墙站立，一手扶墙与肩齐平，将一条腿往前伸直。



A



B

- B. 接着往侧面伸展，换一个方向让另一条腿重复10~15次

简易健胸操

Simple exercise for training the breast

简易健胸操(1) Simple exercise for training the breast(1)

想要拥有满意的胸部吗？平时要注意胸部肌肉发育与锻炼。适度的运动能促使胸部肌肉变得发达、健美，还有胸罩不宜过大或太小，以免影响胸形，千万别忽略了。

A



B



- A. 肘弯曲，双手握住矿泉水瓶或哑铃，轻轻举至下巴水平，绷紧胸部肌肉。
- B. 双手慢慢分开上举，与头平齐，然后还原，重复20次。

简易健胸操(2) Simple exercise for training the breast(2)

A. 双手向内曲肘，手臂重叠
在胸前成口字型

A



B

B. 缓慢向上提高到额头前面，
还原重复10~20次。

