

随时 随地 舒展 瘦身操

轻松健身
系列

樱井静香 著
尤维芬 译



浙江科学技术出版社

随时随地舒展瘦身操

轻松健身
系列

樱井静香 著
尤维芬 译



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

随时随地舒展瘦身操 / (日) 樱井静香著; 尤维芬译.

—杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.1

(轻松健身系列)

ISBN 7-5341-2506-5

I. 随… II. ①樱… ②尤… III. 保健操

IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104657 号

KANTAN STRETCH

© IE NO HIKARI ASSOCIATION. 2000

Originally published in Japan in 2002 by IE NO HIKARI ASSOCIATION.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

(轻松健身系列)

随时随地舒展瘦身操

编 著 者	(日) 樱井静香
译 者	尤维芬
责 任 编 辑	林 芳
装 帧 设 计	金 晖
审核登记号	图字: 11-2003-128号
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	浙江大学印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	5
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2506-5
定 价	12.00元

做简单舒展运动,切实体会 “舒适生活”

“虽然一直想着不运动不行,但是没有时间啊。忙啊!”

“坚持运动的话,绝对会瘦下来吧?但是太麻烦了。”

“心里很明白,但是实际却做不到。又累……”

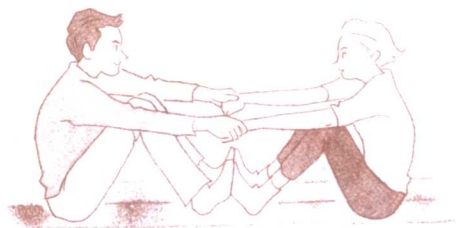
说到运动时,总会听到以上类似的倾诉。“运动=累人”这种负面印象为什么这么难以消失呢?理由大概有三个:

- 学生时代,在上体育课时留下了“痛苦”的回忆;
- 一直认为不像运动员那样训练,就不能称之为运动;
- 一直认为为了苗条,只能做累人的运动或节食等。

对于至今还有这种想法的你,我向你保证,本书中的简单舒展运动绝对是简便且有益于身体的运动。

工作疲劳很难消除的上班族、忙于家务带孩子的家庭主妇、早上不容易清醒的人……本书考虑到不同群体的不同需求,结合实际生活,让你随时随地动起来。

当然,如果你能实际尝试所有的舒展运动,身体的柔韧性肯定会迅速得到提高。但是我们并不要求你成为勤奋认真做舒展运动的运动专家,灵活选择自己所需的一两项适合自己的运



动就OK了。因此,即使是忙这忙那、嫌麻烦的你也应该能在本书中找到简单、有效的运动。

如果通过这一册书,能让你切身体会轻松的身体给自己带来的舒适生活的话,我将感到万分荣幸。

最后,向给本书提供大量意见的诸位教练以及协助本书出版的所有人员表示衷心的感谢。

樱井静香

目 录

My First Check

心脏与身体的疲劳度测试 ①

My Second Check

柔韧性测试 ③



CHAPTER 1

第1章 什么是舒展运动

所谓“舒展运动”就是伸展、放松身体的运动 ⑥

一天只要1分钟就会有效果 ⑧

1分钟舒展运动,想到就做 ⑩

◆ 全身舒展操.....11

◆ 肩部舒展操.....12

◆ 腰·侧腹舒展操.....13

◆ 股关节舒展操.....14

◆ 腿部舒展操.....15

舒展瘦身运动的5个要点 ⑩

舒展瘦身运动的5种效果 ⑩

舒展瘦身运动的5张黄牌 ⑩

小贴士.....慢跑&散步篇 ⑩

第2章 清晨的早安舒展运动

清晨的早安舒展操 24

- ◆ 早安舒展操.....26
- ◆ 晨浴舒展操.....30
- ◆ 刷牙舒展操.....32
- ◆ 和宠物散步时的舒展操.....33
- ◆ 上下班途中的舒展操·乘车篇.....34
- ◆ 上下班途中的舒展操·私家车篇.....36

小贴士.....网球篇 38



第3章 工作间歇时的简单舒展运动

午休或休息时间的舒展操 40

- ◆ 随意舒展操.....40
- ◆ 坐着的舒展操.....43
- ◆ “不动声色”舒展操.....46

按职业分类的舒展操 48

- ◆ 适合整天坐着工作的舒展操.....49
- ◆ 适合站立工作的舒展操.....52
- ◆ 适合较多使用手指和眼睛工作的舒展操.....55
- ◆ 适合体力劳动的舒展操.....58

小贴士.....高尔夫篇 60

第4章 室内舒展运动

消除肩膀酸痛的舒展操 62

消除腰痛的舒展操 66

消除寒证的舒展操 70

消除压力的舒展操 72

“两不误”舒展操 78

- ◆ 一边打电话一边做.....78
- ◆ 一边看电视一边做.....79
- ◆ 一边洗衣服一边做.....80
- ◆ 一边看书一边做.....81
- ◆ 一边做饭一边做.....82
- ◆ 一边吃饭一边做.....82
- ◆ 一边熨衣服一边做.....83
- ◆ 一边搞卫生一边做.....83

小贴士.....芭蕾舞篇 84

第5章 在浴缸中、床上的 晚安舒展运动

洗澡时的舒展操 86

洗澡后的毛巾舒展操 88

减肥舒展广播操 90

塑造体形的舒展操 100

- ◆ 丰胸舒展操.....101
- ◆ 提臀舒展操.....102

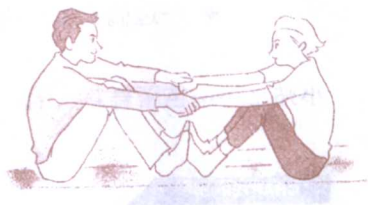
◆ 修长小腿舒展操.....	104
◆ 小脸舒展操.....	105
矫正腰腿歪斜的舒展操	106
◆ O型腿测试.....	107
◆ X型腿测试.....	107
◆ 矫正O型腿的舒展操.....	108
◆ 矫正X型腿的舒展操.....	110
◆ 矫正驼背的舒展操.....	112
晚安舒展操	114

小贴士.....自行车篇 118

CHAPTER 6

第6章 成双成对的舒展运动

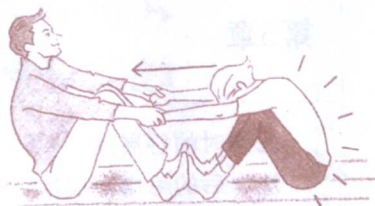
夫妻间交流的舒展操	120
恋人之间的亲密舒展操	126
母子间传达爱意的舒展操	132
天伦之乐舒展操	140



小贴士.....滑雪&滑雪板篇 146

最终结果诊断测试 147

心脏与身体的健康程度测试	148
柔性提高测试	149
心脏与身体的健康程度+柔性提高的测试结果	151



你的身体感觉僵硬了吗

心脏与身体的疲劳度测试

看一下下面的A、B测试表,在符合自己情况的选项边画上○,最后合计A、B的总○数,由总数可以推知你现在的健康类型。

A 身体测试

项目类别 推荐做的舒展操

一天中坐着(或站着)的姿势较多		坐着的舒展操	P43
不能站着穿鞋(而且不能系鞋带)		按职业分类的舒展操	P48
感到腰、腿沉重无力			
以前曾因运动过度经常受伤		晚安舒展操	P114
被人说“姿势难看”,自己也这么觉得		矫正驼背的舒展操	P112
手指、脚趾容易疲劳,易发冷		消除寒症的舒展操	P70
上下班较花时间,腿处于慢性疲劳的状态中		午休或休息时间的舒展操	P40
即使有楼梯,也要用电梯		“两不误”舒展操	P78
休息日总是在家里闲着没事		使用桌子的舒展操	P76
忙于工作、照顾孩子,没有时间休息		消除压力的舒展操	P72

B 心脏测试

项目类别 推荐做的舒展操

觉得自己很烦闷		1分钟舒展运动	P10
总觉得每天懒散无力		早安舒展操	P26
只要听到“运动”这个词就觉得累		晚安舒展操	P114
早上起床时第一感觉就是“痛苦”		早安舒展操	P26
肩膀酸痛、头痛厉害		消除肩膀酸痛的舒展操	P62
可从“运动”这个词联想到“辛苦、出汗、麻烦”		成双成对的舒展运动	P119
就算想好了“运动去”,也不能坚持3天以上		“两不误”舒展操	P78
很会吃		减肥舒展广播操	P90
觉得自己的体形可以保持不变		塑造体形的舒展操	P100
经常喝酒		晚安舒展操	P114

一页
结果见下

A的总○数 个

B的总○数 个

心脏与身体的疲劳度测试结果

A+B的总数=4个以下的人——Ⅰ类型

A+B的总数=5~10个的人——Ⅱ类型

A+B的总数=11~15个的人——Ⅲ类型

A+B的总数=16个以上的人——Ⅳ类型

心脏与身体的疲劳度测试结果

Ⅰ类型的人

你处于非常健康的状态。基本上没有运动、伸展不足的现象,而且还拥有纾解压力的能力。尽量保持现在的状态就OK了。如果再积极地做些舒展运动的话,将会进入更佳的状态中。但是,切忌“马虎”和“过度”!

Ⅱ类型的人

一般的健康状态。坚持做舒展运动,身体就能朝最佳状态发展!你的身体处于稍僵硬的状态,但是现在开始努力做舒展运动的话还来得及!只要坚持下去,身体很快就会变灵活。

~A多的人~向第39页开始的“工作间歇时的简单舒展运动”进军!

~B多的人~向第61页开始的“室内舒展运动”进军!

选择其中一项运动也行,现在马上就挑战吧!

Ⅲ类型的人

该开始注意你的身体状况了。而做舒展运动是走向健康的捷径!首先,试着回顾一下自己的生活,是否一整天都处在紧张状态?压力大不大?请尽量通过循序渐进地做舒展运动来消除疲倦感。其次,从第85页开始的“在浴缸中、在床上的晚安舒展运动”中选择一项尝试一下,可以一边慢慢放松一边做舒展运动。此外,若你是“一个人坚持不下去”的人,那么可以做从第119页开始的“成双成对的舒展运动”!

Ⅳ类型的人

你的身体已处在非常危险的状态。这样放任不管的话,各种习惯病也就在眼前了……

有没有感觉到身体某个部位火辣辣的疼痛或懒散无力呢?请马上挑战“1分钟舒展运动(从第10页起)”,慢慢舒展身体,切实感受“真舒服”的感觉。

柔韧性测试

这次,试着活动一下身体,测试身体3个部位的伸展程度、疼痛程度。合计各项的打分结果,评价你的柔韧性(请按照①=2分、②=1分、③=0分进行打分)!

1 腰、大腿内侧的柔韧性

分

两腿并拢站立

↓
保持膝盖伸直,上身向前倾

↓
手指离地板的距离是多少

- ①手指轻松地碰到地板~整个手掌碰到地板
- ②再有一点(2~3厘米)手指就碰到地板了~手指刚好碰到地板
- ③手指离地板10厘米以上



M
Y
S
E
C
O
N
D
C
H
E
C
K

2 两肩、背的柔韧性

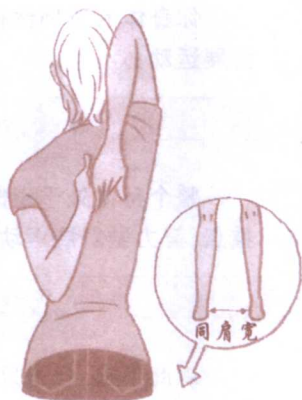
分

两脚打开与肩同宽

↓
右手在上、左手在下,在背后两手试着握在一起(左右手相反也做一下)

↓
两手能握在一起吗

- ①两手轻松地握在一起
(左右差不多一样)
- ②手指刚好能碰到的程度
(左右有差异)
- ③手指基本上碰不到



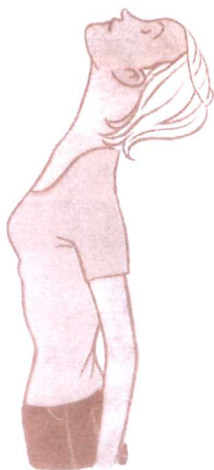
↓
继续做
下一页测试

以直立的姿势站立

↓
头部慢慢向后仰,测试颈根部的“张力”、“不适感”等

↓
能看到哪些地方

- ① 很轻松地看到天花板,而且身后的景色也能看到
- ② 看天花板有点吃力(可以看到一点天花板)
- ③ 头部向后仰很困难,而且感觉颈部疼痛



总分=6分

你的身体非常柔软,柔韧性良好。照这个状态去塑造更柔韧的身体吧!

总分=4~5分

你身体的柔韧性在一般以上。请留意低分部位的舒展运动!

总分=2~3分

整个身体处于稍僵硬的状态中。请以低分部位为重点,努力做舒展运动!

总分=0~1分

以此下去,身体只会迅速僵硬。现在马上挑战“1分钟舒展运动”!

柔韧性测试结果

第1章 什么是舒展运动



从“真舒服啊”的感觉开始

所谓“舒展运动”就是伸展、 放松身体的运动

说起“舒展”或“舒展运动”，你肯定不会陌生，但具体是什么东西？你可能就会有困惑了。

“舒展运动”是舒服地伸伸懒腰

比如，即使是觉得特意做体操或运动很麻烦的人，在有点累的时候，也应该会想一边伸懒腰一边打个大哈欠。其实，这也是伸展运动。

本来，英语Stretch就是“舒展、拉伸”的意思，可以认为是舒展身体（拉伸关节）的总称。

大家还记得小学上体育课的时候做过的“柔软体操”吗？运动前后，坐在地上，两脚向前伸，上身向前倾，请同学帮忙压压背部，但是觉得身体僵硬有点痛……这样的经历谁都应该有过。

这种“柔软体操”也是“舒展运动”的一种。

恐怕很多人都觉得为了“健康”得做点什么运动，但是事实是一开始做后就嫌麻烦，或是不知道从哪入手，这不正是我们

的现实情况吗？

与“运动只有三天热度”说Byebye

我想只要不是特别喜欢运动的人，绝大多数人对于网球、游泳等轻量运动也提不起劲。

因此，对于想运动但又坚持不下去的讨厌运动的人、觉得特地跑出去运动或买运动器械、用品很麻烦的喜欢偷懒的人，我想向他们推荐下面将要介绍的“舒展运动”。是的！“舒展运动”是即使对极其讨厌运动的人也都非常适合的简单运动。而且，它与其他运动不同的是，只要把自己身体各个部位伸展到感觉舒服的程度，再保持这个姿势2~3秒钟就OK了。这样简单的运动，不需要固定场所、运动器械，也不需要金钱和时间，简直就是完满无缺、无可挑剔。另外，最具吸引力的还在于即使躺着也照样可以做舒展运动，达到锻炼的目的。

你还能再找出其他像这样简单而又有益的运动吗？简直令人难以置信吧！

所以，到目前为止，试过很多运动和健康法，但都没有长期坚持下去的“三天热度”的人也务必挑战一下。出现你所期待的健身效果指日可待啦！

哪种运动都效仿不了

一天只要1分钟就会有效果

舒展运动的最大魅力是一天只要做1分钟就会有效果。

当然,不管什么运动,不坚持的话就没有效果。舒展运动也不例外。

无论什么运动,一开始就算能顺利进行,但时间一长,就渐渐感到坚持下去很麻烦,或者感觉抽不出时间来。这是想坚持下去的时候遇到的最大障碍。

另一个障碍是,做一项运动太花時間了。这也是不争的事实。比如散步。首先,需要有一定的时间。另外,游泳的话,泳衣、场所、时间……等等,比起散步有更多的麻烦。

可能正因为有这些理由,所以很多人一般一提起“运动”,就觉得“坚持下去太难了”、“反正很快就会决定不做的”等等。但是,舒展运动不同,如果长期坚持下去,会和其他运动有很大的差别。