

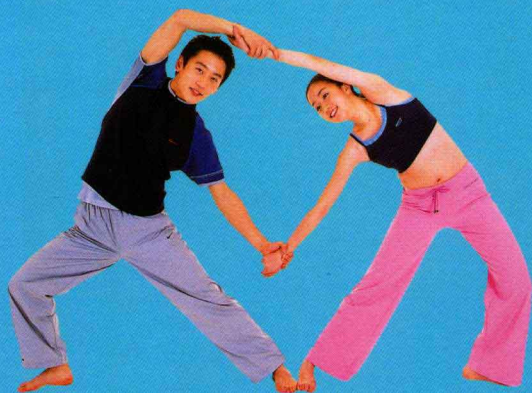
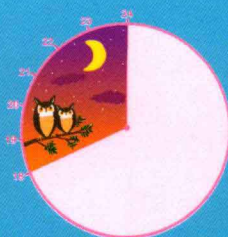
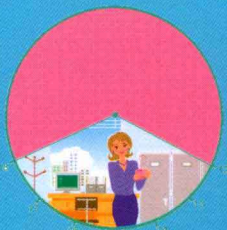
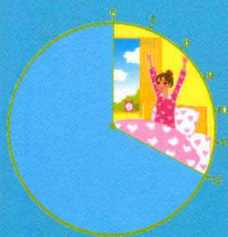
运动健身—C

Everybody动起来 ↗



15分钟伸展运动

健康的身体 + 良好的心态 = 身心健康
当身体疲劳、身体不再年轻时，请通过伸展运动锻炼自己的身体吧！



精选伸展动作，让您一次瘦最多！

瘦身↗美腿不用花钱！

每天伸展5分钟，曲线UPUP！

元气UP↗

身体变年轻，头脑也清醒了！

不用再饿肚子！

立即行动，脂肪不见了！

雕塑身材UP↗

锻炼身体，不用上健身房了！

作者 韩国中央大学师范学院体育教授 全善惠 译者 金哲

南海出版公司

2008.10

Everybody动起来 /

150

15分钟伸展运动

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。



伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

伸展运动能帮助你保持身体的柔软性，防止因久坐而造成的肌肉僵硬和关节疼痛。

图书在版编目(CIP)数据

15分钟伸展运动/(韩)全善惠著;金哲译.—海口:南海出版公司,2009.6
(运动健身)

ISBN 978-7-5442-2785-8

I. 15… II. ①全…②金… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第145854号

YUNDONG JIANSHE(C)——SHI WUFENZHONG SHENZHAN YUNDONG

运动健身(C)——15分钟伸展运动

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
作 者	(韩)全善惠
翻 译	金 哲
责任编辑	陈正云
封面设计	王艳梅
出版发行	南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市佳信达印务有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	3.5
版 次	2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-2785-8
定 价	44.40元(共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
<http://www.ch-jinban.com>

G88
31



Everybody动起来

15分钟 伸展运动 GO



南海出版公司

塑造健康人生

需要有正确的方法

什么是健康人生？

现代社会，人们的健康意识已大大提升，“健康”逐渐成为人们茶余饭后的主要话题。那么，人们常说的“健康人生”到底是指什么呢？当然，这不只是物质方面的富裕。我认为，“健康人生”是指身体、精神、社会地位、职业等各方面都良好地发展。许多人不能同时满足这些条件，那么，我们最先要保证的是身、心健康。创造幸福的人生应该从健康的身体开始！

现代社会，我们的身体是最需要照顾的

大部分人的身体在18岁时就停止生长了，假如我们能活到100岁，那就意味着我们将拖着一副停止生长的身体生活82年。在这种现实面前，还是有很多人不懂得珍惜自己的身体。我们时常祝福别人“身体健康”，别人也时常这样祝福我们，随着年龄的增长，我们会发现这才是最真挚的祝福。现代社会，我们的身体是最需要管理、照顾和呵护的对象。

伸展运动是维持健康的最佳运动

塑造好的身体和“健康人生”息息相关，在日常生活中，适当的运动、适当的饮食、适当的休息是养生的最佳方法。

任何形式的运动都有助于人体健康，但只靠一种运动不能获得良好的锻炼效果。想通过运动来保持健康，就要经常进行多种运动。只有均衡地做各种运动，才能获得最佳的效果。在各种运动中，伸展运动的优点最多，伸展运动是防止人体老化、保持健康、增进体能、消除精神压力的最佳运动。

在此，我真心地希望本书能对广大读者有所帮助，能帮助大家塑造健康、美好的人生。

全善惠





01

伸展运动时间表

10 上午的伸展运动

让你迎接愉快的一天

10 起床后做的伸展运动

14 淋浴中的伸展运动

15 浴缸内的伸展运动

16 交通工具内的伸展运动

18 办公室座椅上的伸展运动

22 下午的伸展运动

为疲惫的身体增添活力

22 利用午餐时间做伸展运动

24 放松肌肉的伸展运动

26 放松手臂的伸展运动

28 下班前放松全身的伸展运动

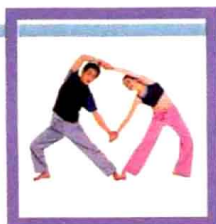
30 晚餐后有助于消化的伸展运动

32 看电视时的伸展运动

34 晚上的伸展运动

能消除一天的疲劳

34 睡觉前的伸展运动



02

两个人一起做的 双人伸展运动

42 提高伸展运动效果的 双人伸展运动

43 腿部伸展运动

48 骨盆伸展运动

52 腰部伸展运动

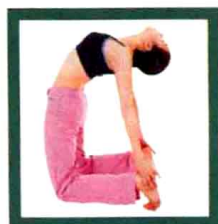
55 胸部、腹部伸展运动

58 脊椎伸展运动

62 手臂、手部、手腕伸展

66 侧腰伸展运动

68 肩膀伸展运动



03

适合各年龄 层的伸展运动

72 适合儿童的伸展运动

74 增高按摩

78 成长伸展运动

86 适合孕妇的伸展运动

87 妊娠初期的伸展运动

92 妊娠中期的伸展运动

96 妊娠后期的伸展运动

100 分娩后的伸展运动

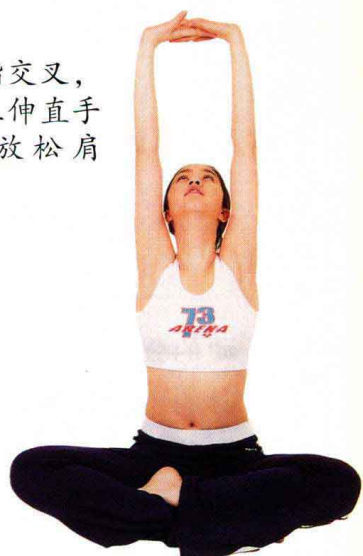
106 适合老年人的伸展运动

快乐一整天的伸展运动

早上必须伸懒腰!



❶ 双手手指交叉，用力向上伸直手臂，并放松肩膀。



❷ 跪在地板上，膝盖分开，然后向前伸直手臂。

❸ 如图，将身子转正，保持挺直状态，把左腿放在臀部下，并放松腿部肌肉，这样维持1分钟，然后换右腿，左右腿各做10次。

❹ 坐在椅子上，在上半身挺直的状态下扭转上半身，左右两边各10次。



打瞌睡的下午!



❺ 如图，先曲膝，再用双手抓住双脚，弯曲全身。

❻ 如图，在腰下垫个抱枕，尽量伸展全身。



舒适安稳地睡觉!



做伸展运动前的

注意事项

✓ 请不要运动过度

一般情况下，伸展运动的强度只能稍微超过平时的活动强度，这就是超负荷原理。不管做什么运动，只有让运动强度超过平时的活动程度，才能取得良好效果。但如果强度远远超过了自身的运动能力，或过分地拉伸肌肉，就容易破坏肌肉纤维，甚至伤了韧带。做伸展时，请不要过分地拉伸肌肉，只要让肌肉感受到轻微的疼痛即可。



✓ 绝对不要与别人竞争

每个人的柔韧度都不同，有些人的身体结构天生就很柔软，而有些人天生就缺乏柔韧度。在做伸展时，要根据自己的能力控制运动强度，绝对不要与别人竞争，盲目地拉伸肌肉。

✓ 不要做弹震动作

缺乏伸展运动基本知识的人经常一边拉伸身体部位，一边做弹震动作。在没有做好运动准备的情况下，如果做弹震动作，就会严重地伤害关节。因此，最好不要做弹震动作。轻轻地按压关节能提高柔韧度，但提高强度时，就要缓慢地按压。当运动后大量出汗时，可以适当地增加强度。

✓ 要均衡地拉伸各部位

做伸展时，要合理分配身体各部位的力量。当然，要以柔韧度差的一侧为主来控制拉伸强度。做伸展时，应充分拉伸柔韧度差的一侧，均衡地提高身体的柔韧度。

为了矫正平时养成的不良姿势，在做伸展时，要注意正确性。以相同的角度、相同的形态、相同的长度伸展各部位。

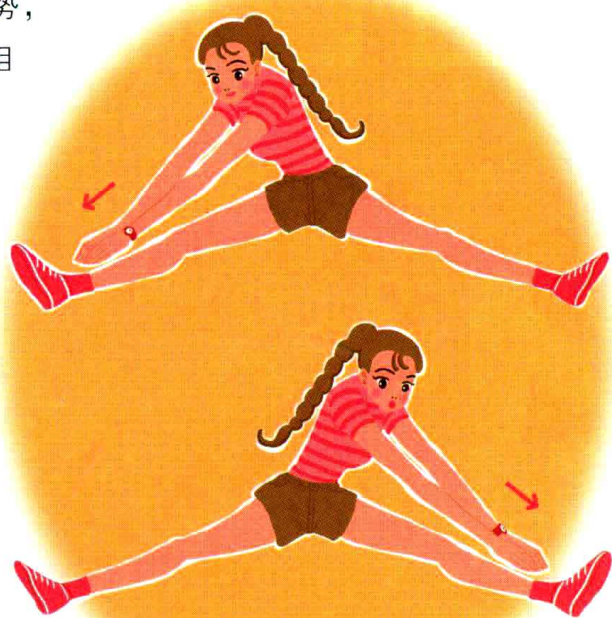
✓ 要自然地呼吸

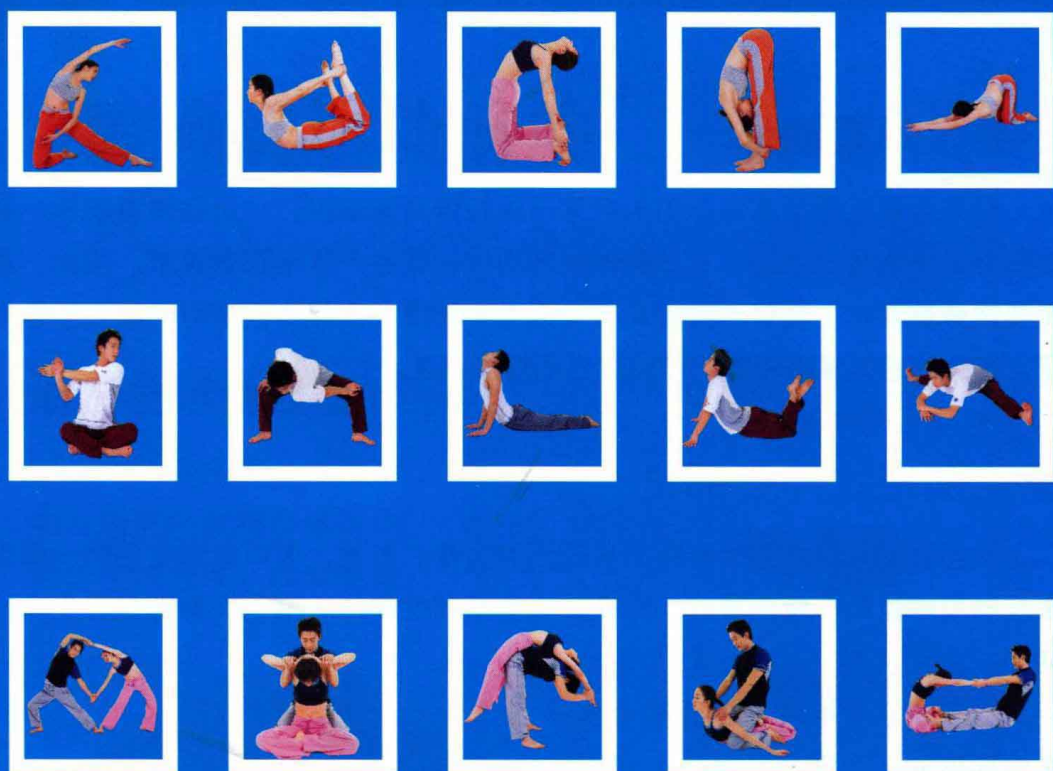
做伸展时，千万不要憋气，而是采取自然呼吸。如果一边拉伸一边呼气，就会更容易提高柔韧度哦！

✓ 以正确的姿势拉伸对的部位

应该拉伸正确部位的关节和肌肉，而且要以正确的姿势拉伸。

为了提高伸展效果，应正确把握伸展的部位，并充分放松拉伸过的关节或肌肉。





1

伸展运动时间表

在一天之中，人们可以用来锻炼身体到底有多少呢？

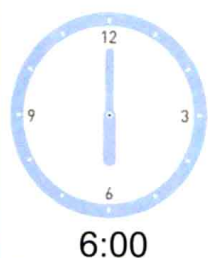
从早到晚，我们都在不停地活动身体，但大部分动作都会使身体变得紧张，并积蓄疲劳。如果长时间保持这种状态，人体就会失去健康。最近较流行的健康生活方式就是“保护自己的身体”。

从早上起床到晚上入睡的过程中，我们可以利用简单的伸展运动让身体得到锻炼，充分放松。





上午的伸展运动可以让晚上变得松弛的肌肉和关节恢复到原来的状态，还能活动全身，因此可以让人保持愉快的心情迎接新的一天。而且，在淋浴过程中、在公共汽车上、在开始工作前做的伸展运动不用很多时间，但又能提高运动效果。

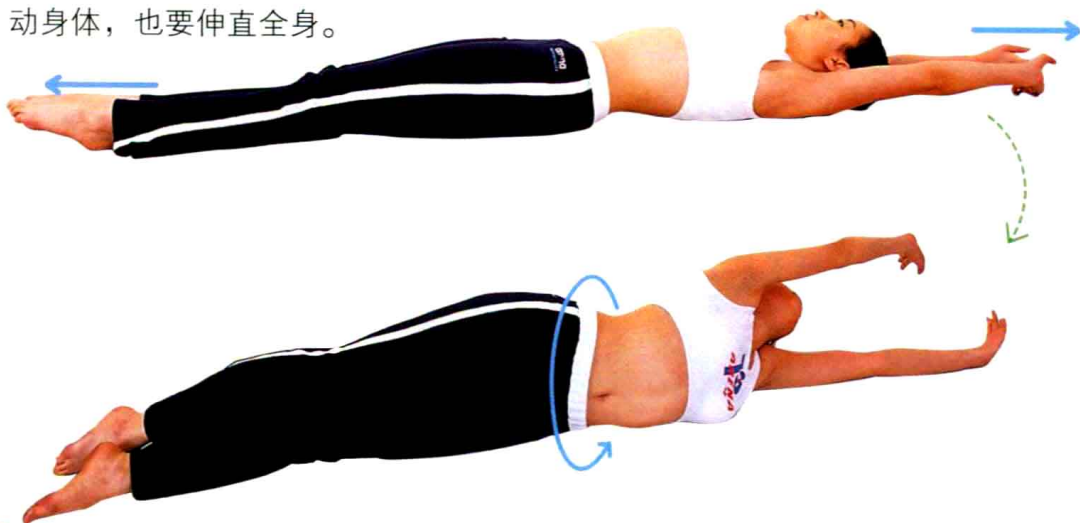


起床后做的伸展运动

为了迎接愉快的一天，早上起床后，简单的伸展运动不可缺少。

伸懒腰

仰卧，伸直双臂、双腿，然后全身用力，伸展从指尖到脚尖的每个部位，最后伸直全身。然后向右侧转动身体，同时伸直全身，再向左侧转动身体，也要伸直全身。





❶ 抓脚抱腿



❷ 转动手腕和脚踝



❸ 转动颈部



抓脚抱腿

仰卧，向上伸直一条腿，然后把另一条腿放在伸直的腿的膝盖上，并用双手抓住伸直的腿部，向胸前拉伸。

转动手腕和脚踝

仰卧，向下伸直双腿，然后向上用力弯曲脚踝，再向前伸直。从内向外，再从外向内转动双脚。向上抬起手臂，然后从内向外，再从外向内转动拳头。

转动颈部

仰卧，向左右两侧转动颈部。

枕着手臂转上半身

仰卧，把左手轻轻地放在头部侧边，然后弯曲左腿，向右转动弯曲的膝盖，使膝盖触地，然后转头看左手臂肘部。

抱腿

仰卧，向胸前弯曲一条腿，然后将腿抱紧，用力向胸前拉。

❹ 枕着手臂转上半身



❺ 抱腿



为使全身肌肉平衡锻炼，左右边要交替动作，不可单做一边。

抱住相对脚

坐姿，双脚脚底并拢，并用双手向胸前拉伸双脚。



① 抱住相对脚

抬起上半身

俯卧，用双手撑地，同时抬起上半身。在拉伸腹肌的同时向左右两侧扭转上半身，并看着身后。



② 抬起上半身

俯卧拉伸肩膀

垂直曲膝，跪地，然后向上抬起臀部，向两侧张开双臂，用力压肩膀。此时，最好使腋窝贴地。



③ 俯卧拉伸肩膀

俯卧拉伸腰部

曲膝而坐，向两侧大幅度分开膝盖，向前伸直手臂的同时舒适地俯卧在地面上。



④ 盘腿向上拉伸手臂

盘腿向上拉伸手臂

盘腿坐，双手在胸前十指交叉，在用鼻子吸气的同时向上伸直手臂，向后弯曲颈部，抬头看上方。



⑤ 俯卧拉伸腰部





扭转肩膀

盘腿坐，从前侧向后侧，再从后侧向前侧扭转肩膀。

抬起脚尖

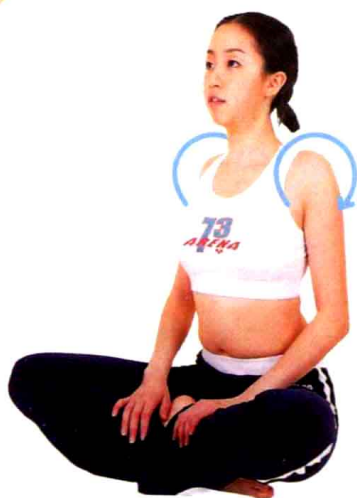
蹲在地上，然后用双手撑地，在这种状态下用力向上抬起脚跟。

向上推后背

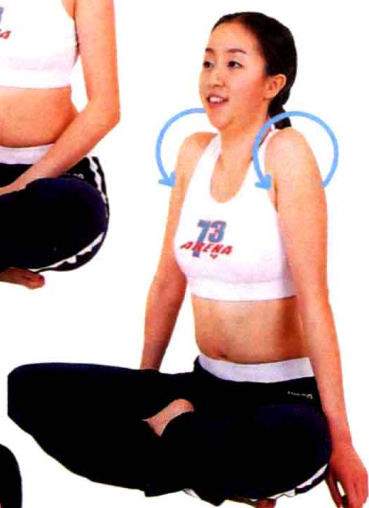
如图，慢慢地向上推后背，同时站起身。

伸懒腰

站立，向上举起一只手，并向侧边举起另一只手，然后拉伸向上举手的侧腰，慢慢地伸懒腰。



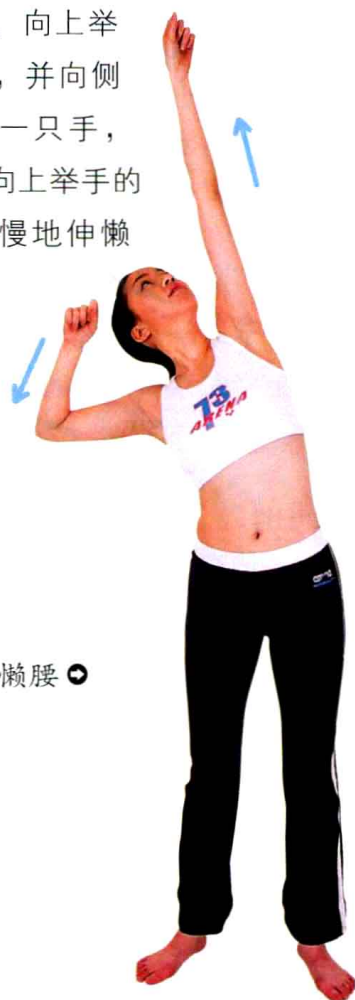
① 扭转肩膀



① 抬起脚尖

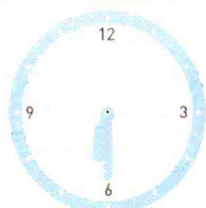


向上推后背 ②



伸懒腰 ②

为使全身肌肉平衡锻炼，左右边要交替动作，不可单做一边。



6:30

淋浴中的伸展运动

在洗澡的过程中，我们得完成很多动作，例如抹香皂、洗头发等。如果能更有效地利用淋浴时的动作，就能达到做伸展运动的效果。

向后弯曲颈部

用莲蓬头淋头发的同时，用力向后弯曲颈部。



● 向后弯曲颈部

贴墙拉伸肩膀

在调节水温的过程中，用双手抵住墙壁，用力压肩膀。



贴墙拉伸肩膀 ●

向后拉伸手臂

在后背涂好香皂，然后用一只手抓住浴巾的上端，用另一只手抓住浴巾的下端，上下拉动浴巾。



● 向后举起双臂

向后举起双臂

双手从身后抓住浴巾，然后同时向上举起双臂。此时，必须挺直上半身，并拉伸手臂。



向后拉伸手臂 ●

向前弯曲上半身

伸直一条腿，弯曲上半身，然后给伸直的腿涂香皂。



向前弯曲上半身 ●

为使全身肌肉平衡锻炼，左右边要交替动作，不可单做一边。