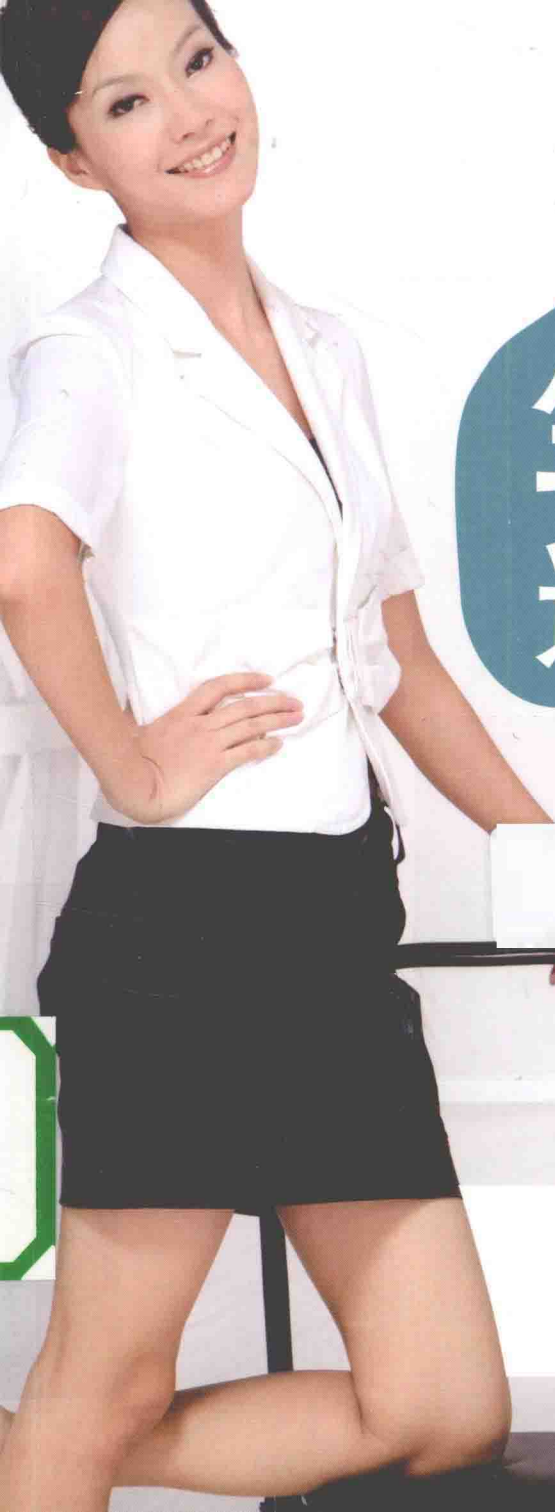




拯救好身材失踪危机，

见证坐班族速瘦奇迹

办公室里的**塑形体操**，让懒女人“瘦”用一辈子！

坐班族速效拉伸

全图解

她品 主编

有魔法 坐班族也能活力四射

拉伸热身术 柔软身体与唤醒心灵

颈部拉伸，健脑充氧远离颈肩痛

脊柱拉伸，强腰健背瞬变修长身

腿部拉伸，活络腿肌雕塑好腿形



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

SEA STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

坐班族 速效拉伸

全图解

她品 主编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

坐班族速效拉伸全图解 / 她品主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5335-4556-7

I . ①坐… II . ①她… III . ①健身运动 - 基本知识
IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095724 号

书 名	坐班族速效拉伸全图解
主 编	她 品
编写人员	文小彦 牛 雯 黄熙婷 陈登梅 李利霞 张佳妮 胡 芬 李先明 刘秀荣 吕 进 马绛红 彭 妍 宋明静 张宜会 周 勇 李凤莲 林 彬 杨林静 段志贤 曹燕华 涂 睿
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建新华印刷有限责任公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	7
图 文	168 码
版 次	2014 年 7 月第 1 版
印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4556-7
定 价	28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

坐班族 速效拉伸

全图解

她品 主编



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

坐班族速效拉伸全图解 / 她品主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5335-4556-7

I. ①坐… II. ①她… III. ①健身运动 - 基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095724 号

- 书 名 坐班族速效拉伸全图解
主 编 她 品
编写人员 文小彦 牛 雯 黄熙婷 陈登梅 李利霞 张佳妮 胡 芬
李先明 刘秀荣 吕 进 马绛红 彭 妍 宋明静 张宜会
周 勇 李凤莲 林 彬 杨林静 段志贤 曹燕华 涂 睿
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建新华印刷有限责任公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张 7
图 文 168 码
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4556-7
定 价 28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

第1章

拉伸有魔法，坐班族也能轻松活力四射

- 8 拉伸运动，最简单有效的纤体方式
- 9 拉伸，女人永葆青春的制胜法宝
- 10 拉伸，让你在运动中流露性感女人味
- 11 拉伸，坐班族的减肥法宝
- 12 拉伸有益，让女人爱上拉伸运动



第2章

拉伸热身术，柔软身体并唤醒心灵

- 14 活化颈椎操，激发身体活力无极限
- 15 站立摇摆操，迅速补充大脑能量
- 16 脊柱练习，让你的脊柱再软一点
- 17 仰卧屈腿练习，活跃全身的休眠细胞
- 18 盘腿举手练习，顺畅全身的血液循环
- 19 站位屈体练习，调理脊柱健康
- 20 10秒动动操，让全身的肌肉都动起来
- 21 坐位旋转练习，让身体紧致有型
- 22 单臂撑体练习，激活全身懒细胞
- 23 有氧拉伸操，动出健美好身材
- 24 站立前屈拉伸，为塑形打下基础
- 25 躯干侧弯操，促进腰部血液循环
- 26 侧腰练习，让你整天都活力四射





第3章

颈部拉伸，健脑充氧远离颈肩痛



- 28 站立拉伸，塑造美丽“天鹅颈”
- 30 合掌拉伸，提升美颈性感度
- 32 仰卧拉伸，雕塑颈部优雅曲线
- 34 弓腿拉伸，轻松消灭颈部脂肪
- 36 屈体前倾拉伸，颈部有效保养术大公开
- 38 站立扭脖拉伸，3分钟练就优雅美颈
- 40 坐位拉伸，瞬间提拉紧致颈部全攻略
- 42 仰躺屈膝拉伸，明星都在用的美颈魔法
- 44 坐式屈体拉伸，秀出完美颈部线条
- 46 盘腿拉伸，让你立刻甩掉“火鸡脖”
- 48 跪姿拉伸，破译颈部保养的美丽秘诀
- 50 俯卧拉伸，立刻打响美颈升级保卫战
- 52 抱头拉伸，上班族必读的美颈法则
- 54 手臂伸展拉伸，让你“颈”色撩人
- 56 屈膝转动拉伸，恢复颈部肌肤弹性



第4章

脊柱拉伸， 强腰健背瞬变修长身

- 58 屈膝抱腿拉伸，让脊背线条魅力四射
- 60 坐姿拉伸，矫正脊背为美丽加分
- 62 屈腿扭脊拉伸，打造直挺脊背曲线
- 64 椅子拉伸，塑造完美脊背



- 66 仰卧扭转拉伸，打造性感的美型脊背
- 68 单腿站立拉伸，唯美脊背俘获男人心
- 70 仰躺抬腿拉伸，整脊除患保健康
- 72 三角转动拉伸，雕塑优雅美人背
- 74 跪立拉伸，随时随地塑造曲线美背
- 76 站位前屈拉伸，10分钟修炼魅力脊背
- 78 跪地屈肘拉伸，明星都在用的美脊速成术
- 80 俯卧拉伸，懒女生的私房美背塑成小绝招
- 82 跪式拉伸，缔造零缺点玲珑美背
- 84 单腿伸展拉伸，优雅美背秀出来
- 86 双手交握拉伸，恢复脊背“骨感美”
- 88 站立拉伸，拯救坐班族大行动
- 90 借助跳绳拉伸，背部曲线秀出来
- 92 借助长柄伞拉伸，纠正弓背数第一
- 94 借助毛巾拉伸，躺着就能拥有美背



第5章

腿部拉伸， 活络腿肌雕塑好腿形



- 98 借助哑铃拉伸，快速甩掉腿部赘肉
- 101 坐式拉伸，硬肉腿轻松蜕变“铅笔腿”
- 104 跨腿拉伸，紧收大腿内侧肌
- 107 站式拉伸，变身华丽细腿女王
- 109 毛巾也拉伸，塑造完美下半身
- 111 借助跳绳拉伸，打造骨感完美腿形
- 113 借助健身球拉伸，立显腿部曲线
- 116 伸展拉伸，马上拥有华丽丽的明星腿
- 118 借助椅子拉伸，魅惑美腿秀出来

120 仰躺拉伸, 10分钟消除腿部浮肿

122 下蹲拉伸, 懒女生变身美腿女王

124 弓步拉伸, 雕塑精致腿部线条

127 俯卧拉伸, 还你纤纤美腿

130 椅上拉伸, 消除水肿塑美腿



第6章

拉伸无极限, 坐班族更显活力年轻态



134 久坐后的拉伸, 击退压力打造“S”曲线

136 日常居家拉伸, 燃脂立瘦变完美女人

138 睡前做拉伸, 随时打造窈窕身段

140 起床后拉伸, 瘦身纤体超简单

142 全身拉伸, 立享“零脂”好身材

144 办公室拉伸, 白领一族轻松变窈窕

146 每天都可做的拉伸, 美颈美背“两手抓”

148 有氧拉伸运动, 时尚瘦身新方法

150 上网也拉伸, 工作娱乐不忘塑形

152 打羽毛球前拉伸, 让身材凹凸有致

154 保龄球运动后拉伸, 帮你实现纤体梦想

156 哑铃助拉伸, 打造美女必备的妖娆体态

158 远足前拉伸, 凹凸有致的性感曲线大变身

160 冲浪后拉伸, 玩耍之余速造火辣身材

162 骑马前拉伸, 消脂塑形一步到位

164 划船前拉伸, 修身塑形消灭赘肉

166 登山前拉伸, 随时随地保持窈窕身段

第1章

拉伸有魔法，
坐班族也能轻松活力四射



拉伸运动，

在快节奏的现代社会，人人都忙着工作，缺少必要的锻炼，特别是坐班族，常会因为久坐而患上颈椎病，也会因锻炼不够而变得肥胖。有医学研究者表明，很多健康问题的产生其实都与缺乏锻炼有关。所以，选择一项适合的运动对于忙碌的坐班族来说就显得很有必要了。



相比激烈的运动，轻柔的拉伸会更适合坐班一族，因为它不仅动作简单，而且人人都可以练习。如今，有越来越多的女性在选择纤体运动时都会首选瑜伽、有氧操或普拉提，其实拉伸与这些项目相比具有更大的优势，因为拉伸运动的进行不受任何场地、时间和身体条件的限制，可谓花费时间最少但运动成效却颇多的运动，这恐怕也是其他运动所无法比拟的。

拉伸运动有很多类型，包括主动式拉伸、被动式拉伸、静态拉伸、动态拉伸和动力拉伸等，

而动力拉伸和静止拉伸是最基本的类型。动力拉伸是指通过一些动作来拉伸肌肉，它把一些快动作变成了特别的拉伸动作。静止拉伸是指肌肉被拉伸到可以自如行动的状态，并保持在那个状态一定的时间，通常十几秒即可。人体的很多肌肉是无法通过普通的体育锻炼而刺激到的，而拉伸这样的静力运动可以给予肌肉更好的刺激，从而让身体变得更加紧致且富有弹性。



拉伸，

女人永葆青春的制胜法宝

再靓丽美好的容颜，也不及婀娜多姿的体态更吸引人。但是身材好未必是体态好，体态是一个人具备什么样的气质和魅力的决定性因素。如果你有颈部错位、胸部不挺、腹部肥胖、臀部下垂、走路拖沓等现象，即使你穿上再高档的时装，画上再精致的妆容，你的形象、气质也是会大打折扣的。

要想始终保持苗条，身体就必须伸展，这是开始拉伸综合训练的前提，让身体伸展就是让身体找到被向上牵引的感觉，同时让你肢体的各个部位都处于正确的状态，从而清除让多余脂肪生长的“土壤”。身体里没有了可供脂肪生长的“土壤”，人自然就会瘦下来。

拉伸不仅可以为我们补充身体能量，提升身体功能，还能促进身体各部位的血液循环，加快身体的新陈代谢，同时达到健康塑形的目的。

对于拉伸而言，只要是动作做正确了是不会产生任何疼痛和不适感的。在做拉伸动作时，要学会将注意力集中在身体上，并排除一些消极的杂念，让身心享受拉伸带来的愉悦和畅快。

综上所述，拉伸是一项简单易学、轻柔温和并能快速见效的瘦身运动。任何人都可以在任何时间、任何地点进行拉伸练习，通过对身体各个部位的拉伸，结合科学化的体态训练，让你的身体在静力下进行高效的有氧运动，不仅可以调整好体态、塑造出优雅的身形，还能让女人永葆青春！



拉伸，

让你在运动中流露性感女人味

做拉伸练习是一种非常好的减压美体方式，它不仅能矫正因为日常工作劳累或不良坐姿、站姿而造成的脊柱变形，还能塑造身体线条，更能起到舒缓压力、调节身心的作用。

练习以下几个丰富多彩的拉伸项目，可以让你的女人味得到充分释放哦！



腿部拉伸



颈部拉伸

1 腰部的拉伸。坐在地上，右腿伸直，左腿微屈，左脚脚后跟贴于大腿根部，身体保持正面向前，右手放于右腿上，左手向上伸展且向身体的右侧弯曲，让腰部得到充分拉伸，保持10秒，然后换另一侧再做。这个动作不仅可以锻炼大腿内侧的柔韧性，经常练习还能使女性的气质更加高贵和优雅。

2 腿部的拉伸。身体直立站好，左手贴放在身体左侧，右手向后拉住右脚背，使脚后跟紧贴臀部，左腿伸直。保持25秒，然后换腿重复动作。

3 颈部的拉伸。取站姿，头部按顺时针和逆时针方向慢慢转动，注意身体不要摇晃，肩膀放松，用力要均匀，让颈部得到充分的伸展。每天多做几组这样的颈部拉伸，有助于修炼迷人玉颈哦！

4 肩膀和手臂的拉伸。身体站直，双臂在身体后侧伸直，手掌打开，转动腕关节，使指尖朝上，手臂贴着背部，手掌慢慢向上延伸，到达极限后停住，保持15秒。这个动作有助于塑造挺拔的身姿。

虽然拉伸是一种缓和的运动，燃脂量相对于激烈的运动来说不算大，但是经常做一些拉伸动作能促进血液循环，刺激经络，从而调节内分泌，使身体变得更健康、更苗条，并让你从内而外散发出迷人气质！

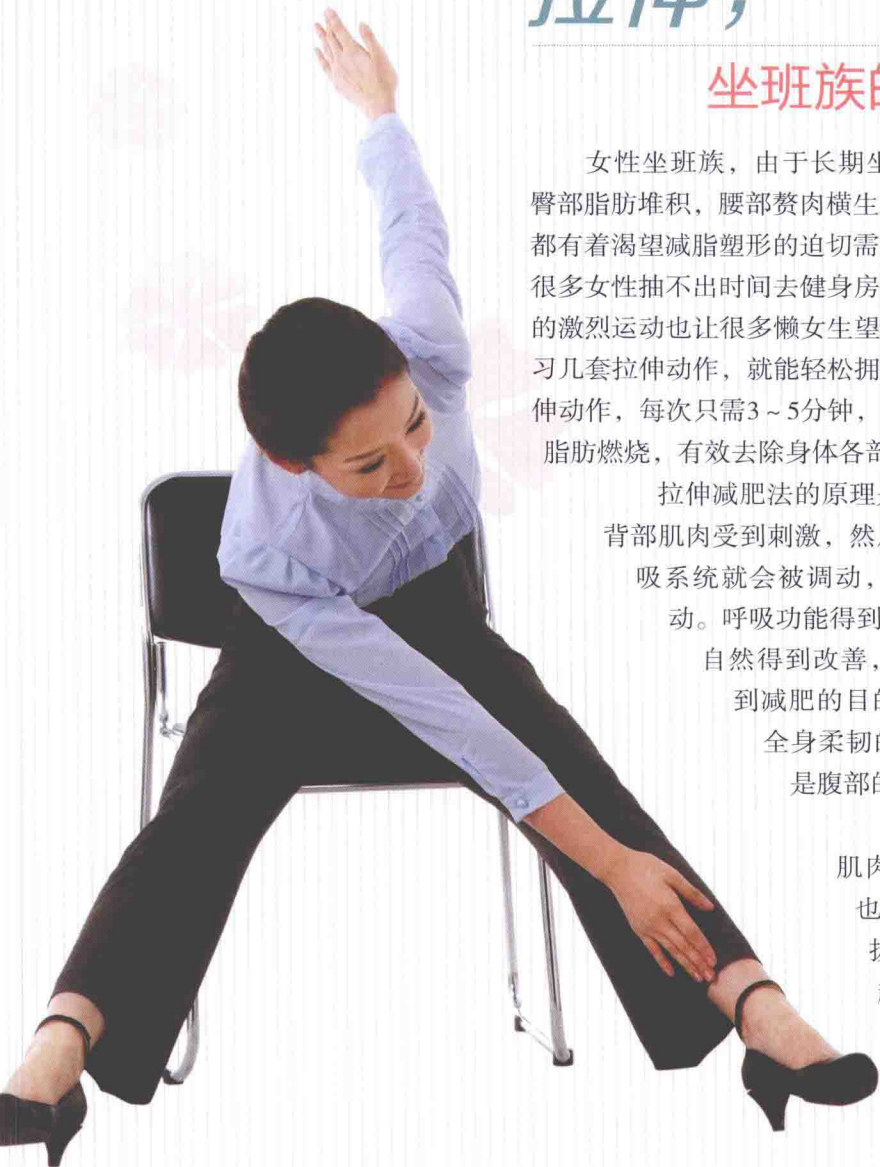
拉伸，

坐班族的减肥法宝

女性坐班族，由于长期坐在柔软的椅子上，容易造成臀部脂肪堆积，腰部赘肉横生，以及缩肩驼背，所以她们大都有着渴望减脂塑形的迫切需求。但是碍于平时工作忙碌，很多女性抽不出时间去健身房专门练习，并且那些汗流浹背的激烈运动也让很多懒女生望而却步。其实只要每天坚持练习几套拉伸动作，就能轻松拥有好体形，而且一套规律的拉伸动作，每次只需3~5分钟，不用花太多的时间，就能帮助脂肪燃烧，有效去除身体各部位的赘肉。

拉伸减肥法的原理是：由于背部得到伸展，促使背部肌肉受到刺激，然后燃烧脂肪。背部舒展后，呼吸系统就会被调动，由此可以促进体内脏器的活动。呼吸功能得到提高之后，身体内的新陈代谢自然得到改善，便能帮助身体排毒，从而达到减肥的目的。背部的伸展运动还能促使全身柔韧的肌肉都参与到锻炼中，尤其是腹部的肌肉。

长期开展拉伸运动后，你的肌肉关节会变得格外柔韧，身形也会变得匀称好看，并特别挺拔，同时整个人的气质也越来越出众。因此，有很多明星都极力推崇拉伸运动。可见，拉伸是造就好身材与魅力的重要法宝之一。



拉伸有益， 让女人爱上拉伸运动

女人为什么要练习拉伸？

你还在认为只有火辣的身材才是最性感的？

通过世界某个权威机构对男性的一项调查显示：对于男人而言，女人的身体柔韧度是非常重要的魅力因素。

女人僵硬的四肢几乎没有性感可言，越是柔韧的肢体越能让女人在举手投足间散发出性感的女人味。而拉伸正是锻炼身体柔韧性的最佳方法。

只要一有时间，你就可以随时随地地进行拉伸：你可以站直身体，踮起脚尖，收紧臀部，举高双手，尽量向上伸展；也可以俯身，用双手握住脚踝，坚持尽量长的时间。

当然，在进行拉伸练习前必须先做一些热身运动，比如快走10分钟或热水淋浴5分钟，以保证拉伸时身体是暖和的，这样可以防止肌肉或韧带拉伤。

女人一旦掌握了拉伸运动，就可以达到以下几个目的：

- ① 缓解肌肉疲劳和紧张，促进身体的新陈代谢，增强关节的灵活性，缓解因为久坐带来的腰背疼痛。
- ② 促进全身血液循环，增强免疫力，消除关节疼痛，改善亚健康状态。
- ③ 强化肌肉力量，燃烧多余脂肪，达到减肥、纤体的效果。可瘦脸、美颈、纤臂、挺胸、细腰、紧腹、提臀。
- ④ 有助于保持身体的柔韧性，不会因年龄变大而使身体越来越僵硬。
- ⑤ 能让你的全身肌肉变得更加紧致，身体线条也变得越来越流畅。
- ⑥ 彻底改善你的不良体形，全方面提升个人气质，塑造优雅体态。



第2章

拉伸热身术， 柔软身体并唤醒心灵





活化颈椎操， 激发身体活力无极限

很多人总是失眠多梦，睡眠质量非常不好。由于前一晚的睡眠质量不佳，导致第二天起床后状态不好，没法专心工作。不如在起床之后做几组活化颈椎操，唤醒身体的无限活力从早晨开始！

热身功效

缓解脊椎疲劳，放松头部肌肉，有助于消除头部紧张感和头痛现象。

热身步骤

后背呈挺直状态

1 自然站立，目视前方，双手自然下垂，后背呈挺直状态。

2 双脚分开，头部慢慢低下，后背仍然保持挺直。

转动5圈

3 沿顺时针方向转动颈部5圈，然后再沿逆时针方向转动颈部5圈。

温馨提示：

转动头部时要缓慢轻柔，颈部带动头部转到肩膀两旁时要尽量贴近肩膀；当颈部因转动而发出“咔咔”声时不要紧张，那表示颈部正在变灵活。