

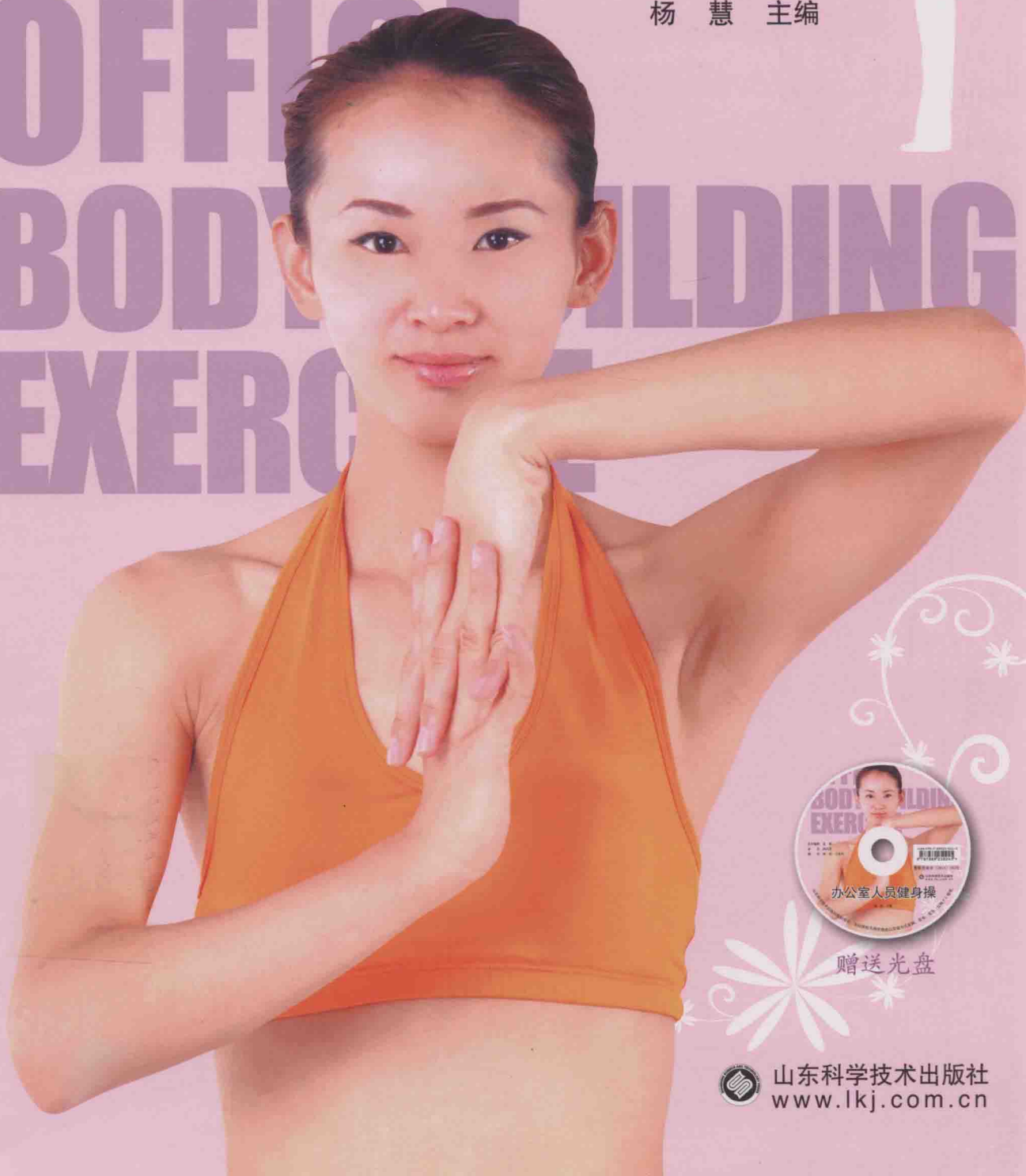
山东省社会科学规划研究项目文丛·重点项目

办公室人员健身操

杨 慧 主编



OFFICE
BODY BUILDING
EXERCISE



赠送光盘



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

山东省社会科学规划研究项目文丛·重点项目

办公室人员健身操

杨 慧 主编



● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

办公室人员健身操 / 杨慧主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2013

ISBN 978-7-5331-6824-7

I. ①办… II. ①杨… III. ①健美操—基本知识
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162454 号

山东省社会科学规划研究项目文丛·重点项目

办公室人员健身操

主编 杨 慧

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市历城区工业北路182-6号

邮编: 250101 电话: (0531)88615699

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 14

版次: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-6824-7

定价: 48.00 元

公共关系人员手册

主 编：杨 慧

副主编：李国玲 王海燕 李耀祥 李敬敬

编 委：石春霞 徐红云 王秀香 李爱霞 徐璐萍 李晓丽

李 霞 周奉双 赵 莹 王倩倩 李妩媚 杜凌云

田晓玲 杨蓉蓉 万群飞 魏晓伟 刘爱芬

每当和长期伏案工作的朋友在一起聊天时，总能听到他们的抱怨：“工作一天下来，脖子肌肉酸酸的。”“长时间工作后肩部、背部和腰部都很酸疼，身体扭动一下就发出咔嗒的响声……”。由于长期在办公室从事伏案工作，很多人出现身体不适，容易疲劳，睡眠不好，食欲不振或头疼等现象。调研证明，八成以上的在办公室伏案工作人员处于亚健康状态，如果这一人群不能养成健康的工作和生活方式，任由这种情况继续恶化，那么将会有90%以上的亚健康人群会患上慢性疾病，其中脂肪肝的发病率排在首位。根据调查，绝大多数忙碌的办公室人员会忽略自身的亚健康状况，他们认为自己没有足够的时间和精力进行健身锻炼，这种意识和行动上的双重缺失，导致了这个特殊群体的健康状况迅速下降，很多人备受颈椎病、腰椎病、视力下降、心脑血管疾病、下肢静脉曲张等疾病困扰，严重影响了他们的身心健康，致使工作效率不高，生活质量下降。

在办公室伏案工作，你或许很难找到大段的空闲时间来实践健身计划，但只要你善于发现，有效利用“小段”的零碎时间，不失时机地进行身体活动，一样可以收到良好的健身效果。如在工间休息时间、上下班的乘车途中、饭前饭后的调整时间，甚至是交谈聊天的时候，都可以随时随地地进行锻炼。如果你能够将这些零碎时间见缝插针的充分利用起来，做一些本书介绍的各个部位的徒手操，就会及时缓解疲劳、放松身心，还可以节省时间和费用。此外，在条件允许的情况下，你也可以选择一些简单的器械进行健身活动。谈及器械健身，你的头脑中可能会浮现复杂、繁琐、昂贵等这样的概念，对其敬而远之，而本书向你推荐的却是一些简单轻便、针对性和实用性较强的健身器械，如哑铃、棍、弹力绳和拉力器，甚至还包括办公室和家庭中必备的椅子、沙发等，别看这些器械简单，但只要你使用和锻炼

的方法得当，就会收到事半功倍的健身效果。

本书分三部分：第一部分是办公室人员健身操基本常识。第二部分由十七套健身操组成，分为徒手、器械和时尚三个健身区。徒手健身区有全身操、眼部操、颈部操、肩部操、手部操、腰部操、下肢操；器械健身区有哑铃操、棍操、弹力绳操、拉力器操、椅子操、沙发操；时尚健身区有新颖时尚的肚皮舞、热门瑜伽和普拉提等几种时尚健身操的经典动作，为有不同健身要求的办公室人员提供有效的健身途径和素材。第三部分是健身提示。

本书针对办公室伏案工作人员特点，结合健身操的编排原则，为办公室人员精心编创了多套健身操。书中通过精美的动作图片、详细的文字说明，展示和讲解了每个动作的做法、练习目的和注意事项。还根据不同的锻炼目的，设计了相应的组合，以方便你根据自己的实际情况自主选择时间和场所进行练习。我们还充分发挥课题组所具有的专业优势，融入时尚的健身元素和全新的健身理念，为了满足你热爱时尚健身的锻炼需求，还从瑜伽（Yoga）、肚皮舞（Belly Dance）和普拉提（Pilates）中精心挑选了部分简单易学、锻炼效果明显的经典动作，你可以不受时间和环境的约束，在办公室或家中，利用片刻时间采用站、坐、卧的姿态进行练习，在把握时尚健身的同时，提升健康指数和保持健美身姿。

本书所创编的健身操简单易学，种类多样，科学实用，图文并茂。为了方便你直观的学习和锻炼，随书还赠送包含十七套健身操的DVD视频光盘，是为你量身定做的时尚健身书籍！对于健康人群，长期进行锻炼可增强身体素质，预防疾病发生；对于亚健康人群，长期坚持锻炼可以改善不良体态，恢复身体机能，增强体质，增进健康。

本书是由山东师范大学健身操专家杨慧教授编写的，是“山东省社会科学规划研究项目文丛·重点项目”图书，书中如有缺点和不足，恳请读者批评和指正！

编者

2013年7月



CONTENTS 目录

第一部分 办公室人员健身操基本知识	1
一、什么是办公室人员健身操?	1
二、办公室人员健身操有什么特点?	1
三、办公室人员健身操科学吗?	1
四、办公室人员健身操有什么功能?	1
五、我们平时怎样进行练习呢?	2
六、练习时应该注意什么?	3
第二部分 徒手健身区(八套健身操)	5
一、全身操一	5
二、全身操二	40
三、眼部操	59
四、颈部保健操	67
五、肩部操	73
六、手部操	79
七、腰部操	87
八、下肢操	95
第三部分 器械健身区(六套健身操)	114
九、哑铃操	114
十、棍操	122
十一、弹力绳操	132
十二、拉力器操	143
十三、椅子操	154
十四、沙发操	169
第四部分 时尚健身区(三套健身操)	184
十五、瑜伽	184
十六、肚皮舞	191
十七、普拉提	207
后 记	217

第一部分

办公室人员健身操基础知识

一、什么是办公室人员健身操？

办公室人员健身操是依据伏案人群工作特点、健身需求进行创编的；不限性别、年龄、场地，可以依照办公条件有选择地进行练习的；时间长短不等，节奏适宜，动作简单易学，满足办公室人员健身、健心、休闲、娱乐等需求的健身操。

二、办公室人员健身操有什么特点？

办公室人员健身操是专门针对长期伏案工作人群创编的健身操，涵盖了各部位健身操、各种器械健身操、时尚健身操，种类多样，简单易学。适合在办公室、上下班途中、工作疲惫之际、开会的过程中等短暂休息时间，随时随地都可以进行练习的健身操。此类健身操省时省钱，有利于提高工作效率，是办公室人员的必备宝典。

三、办公室人员健身操科学吗？

本书严格按照国家健美操健身要求和规范动作，针对办公室伏案人员的特点和办公地点的实际条件展开练习，综合依据人体解剖学、人体生理学、体育美学、运动心理学等原理，体现了针对性、渐进性、创新性、艺术性、整体性等创编原则，将办公室人员健身操充分融入职业需要，并加入时尚的健身元素和全新健身理念。

四、办公室人员健身操有什么功能？

（一）办公室人员健身操可以让你的身体在零散的时间里得到科学的锻炼，可以让你强身健体。

(二) 长期坚持锻炼可以塑造形体、减肥等,使你拥有完美的身材和健康的体魄。

(三) 办公室人员健身操能够预防和治疗长期伏案引起的眼睛涩、颈椎病、肩周炎等疾病,治疗和缓解伏案工作给你带来的疾病和痛苦。

(四) 通过练习办公室人员健身操,长期伏案人群可以缓解疲劳、放松心情、愉悦身心、增进健康。

五、我们平时怎样进行练习呢?

健身操锻炼要想取得理想的效果,必须科学安排练习时间与次数,并注意运动卫生。研究表明,办公室人员在长时间坐姿的状态之下会引发多种疾病,我们建议每半天练习一次。在此,我们为你准备了两种不同的健身计划可供参考:

(一) 你感觉身体哪个部位不舒服,参考书中的相应部分健身操有针对性的练习,如希望办公室人员每半天练习一次眼部操、手部操、颈部操;坚持每天练习肩部操、腰部操、下肢操;器械健身区中的六套操:哑铃操、棍操、弹力绳操、拉力器操、椅子操、沙发操。时尚健身区中的三套时尚健身操:瑜伽、肚皮舞和普拉提,可以依据自我需要及时间、场地、器材,自由选择 and 组合进行练习,持续练习时间为10分钟左右。

(二) 本书的十七套健身操可以组合成形式和内容多样的有氧健身课,可采用3~4次/周的方法进行锻炼。如果你时间充裕也可以采用隔日锻炼法,以上午10:00左右或者下午16:00左右为宜。例如,一节有氧健身课的时间为30~60分钟,必须在音乐的伴奏下。准备部分可以依据个人喜爱,选择强度较小的颈部操、手部操、腰部操、下肢操,中等强度活动身体各部位关节和肌肉,时间为5~10分钟;基本部分也就是健身课的主体部分,可以选择两套徒手健身操、器械健身操和肚皮舞,充分活动身体各部位,使身心得到锻炼和舒展。音乐要节奏明快、有激情,时间为20~40分钟。心率控制在120~140次/分。结束部分为5~10分钟,可以选择音乐舒缓、动作优美的瑜伽和普拉提,拉伸肌肉,放松身心,消除一天的疲劳。你还可以依照个人体能,适当增加运动的强度、运动负荷和运动时间。

小知识:掌握适宜的运动量,一般可采用心率百分法,即采用使心率升高到本人最

高心率的70%~85%强度作为标准进行锻炼的方法。一般男女均可用220减年龄来估算每分钟的最高心率（也有人建议女子用210减年龄来估算）。例如，某人20岁，其锻炼过程的运动强度应控制在心率为： $(220-20) \times (70\%-85\%) = 140-170$ （次/分）的范围内，这被称为有氧锻炼的适宜负荷量。或者用接近极限运动量的心率（一般假定每分钟200次）减去安静时的心率（这里假定每分钟60次）的70%，再加上安静心率基数60次，即运动时的心率为： $(200-60) \times 70\% + 60 = 158$ （次/分），这是对身体最佳的运动强度。当然这两种计算方法也是相对的，适宜的运动负荷还要根据锻炼时和锻炼后的自我感觉来调整。

六、练习时应该注意什么？

（一）在着装方面，根据季节和练习环境的温度适当着装。针对办公室人员特殊的工作环境，最好选择有弹性、纯棉、柔软、舒适得体的服装。每次练习后，要及时清洗服装，保持服装干爽、柔软。穿舒适的鞋袜可以起到保护脚部的作用，鞋子要大小合适，鞋底要具备一定的弹性和弯曲性。

（二）对于有氧健身课的场地选择，应以宽敞、安全、通风为宜。

（三）科学健身会取得事半功倍的效果。每次锻炼前要做好准备活动，避免受伤；锻炼后要做好整理活动，促进身体恢复。

（四）在选择锻炼内容和运动负荷时，要因人而异，量力而行；根据锻炼时和锻炼后的自我感觉来调整，逐步提高力度、幅度、速度和重复次数，循序渐进，待身体适应后再逐步加大训练强度，持之以恒、不断积累、逐步提高，才能有效促进身心健康。

（五）办公室人员健身锻炼要注意适宜的运动强度，自我感觉应该是：运动时不感到心慌、气短；锻炼后感觉轻度疲劳，而全身舒适，心情愉快，食欲增加，睡眠改善，精神饱满。反之，运动强度过大对健康不利，应减小运动强度。如果你在运动中有不适感觉，应停止锻炼。

（六）有氧健身时间较长，要注意运动前、运动中、运动后补水。一般运动前30~120分钟补水约300毫升，天热时还应额外补水250~500毫升；运动中宜采取少量多

次的办法，每隔20~30分钟补水一次，一次100~200毫升；可以在水中加入少量低渗度和低浓度的葡萄糖和无机盐等物质；运动后应每隔15分钟补水一次，每次150~200毫升，温度以10摄氏度为宜。

（七）保持良好的锻炼习惯，坚持每天锻炼，这样才能保持良好的健身效果。

（八）如果你想塑造形体，还应该配合合理的营养膳食，选择低热量、高营养的食物；限吃零食，切忌高油脂食物，这样才能达到你满意的健身效果。

第二部分

徒手健身区（八套健身操）

办公室人员每天为工作忙累着，干涩的眼睛、僵直的颈椎、酸痛的腰背等状况是否正困扰着你？你有没有自己的应对之策？没错，运动！你没有时间去健身房，不妨在办公室里做做徒手健身操——举举手，扭扭脖子，展展肩，伸伸腰，收收腹，抬抬脚，踢踢腿，舒展一下筋骨，抖擞一下精神，让你上班、健身两不误。还等什么，快行动起来吧！

一、全身操一

热身（图1-1）

两脚开立，（提踵）双臂向上伸展；两个八拍。



1、3、5、7拍，



2、4、6、8拍

图1-1

第一节 灵活颈部

准备姿势：开立。

第一个八拍（图1-2）

1~2拍 左臂侧平举，掌心向下，同时头向左侧转。

3~4拍 左臂收回至胸前平屈，食指触右肩，头向右侧转。

5~6拍 同1~2拍。

7~8拍 还原成开立。

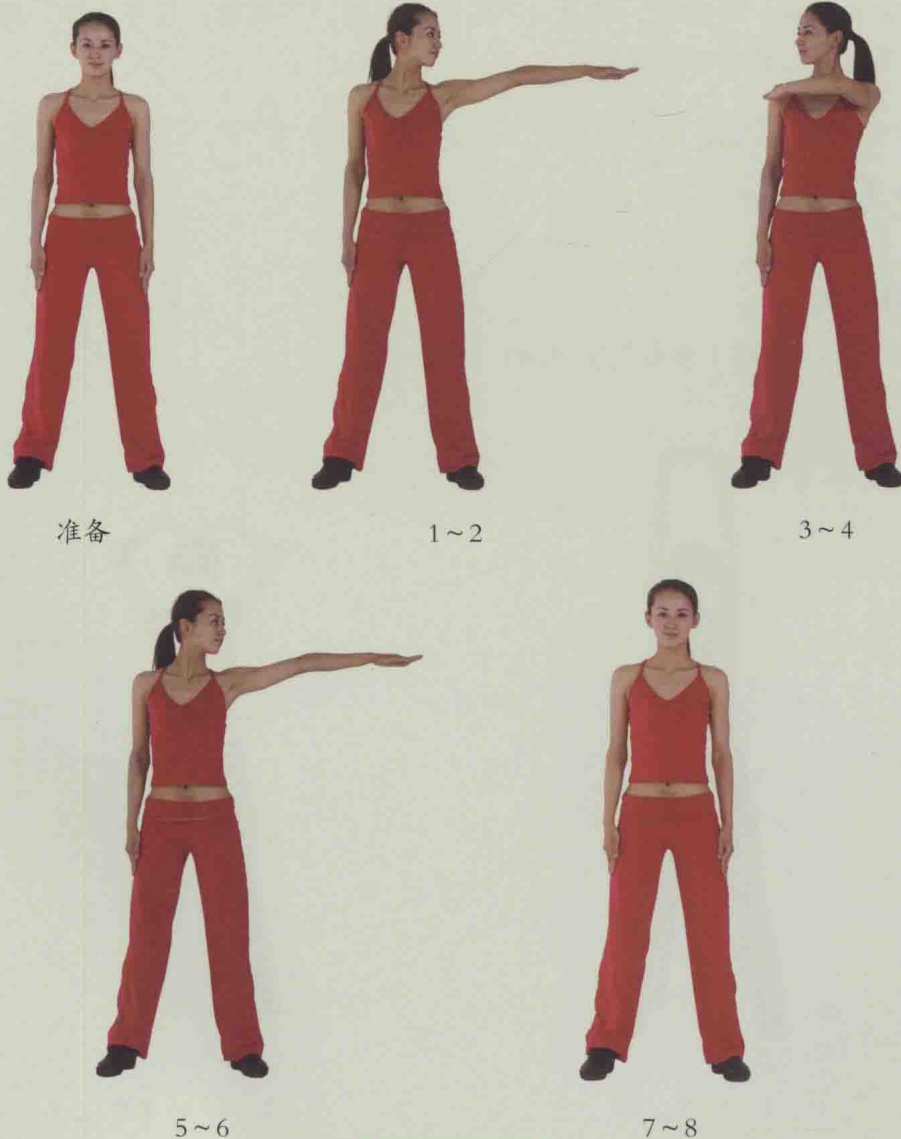


图1-2

第二个八拍 (图1-3)

同第一个八拍, 方向相反。

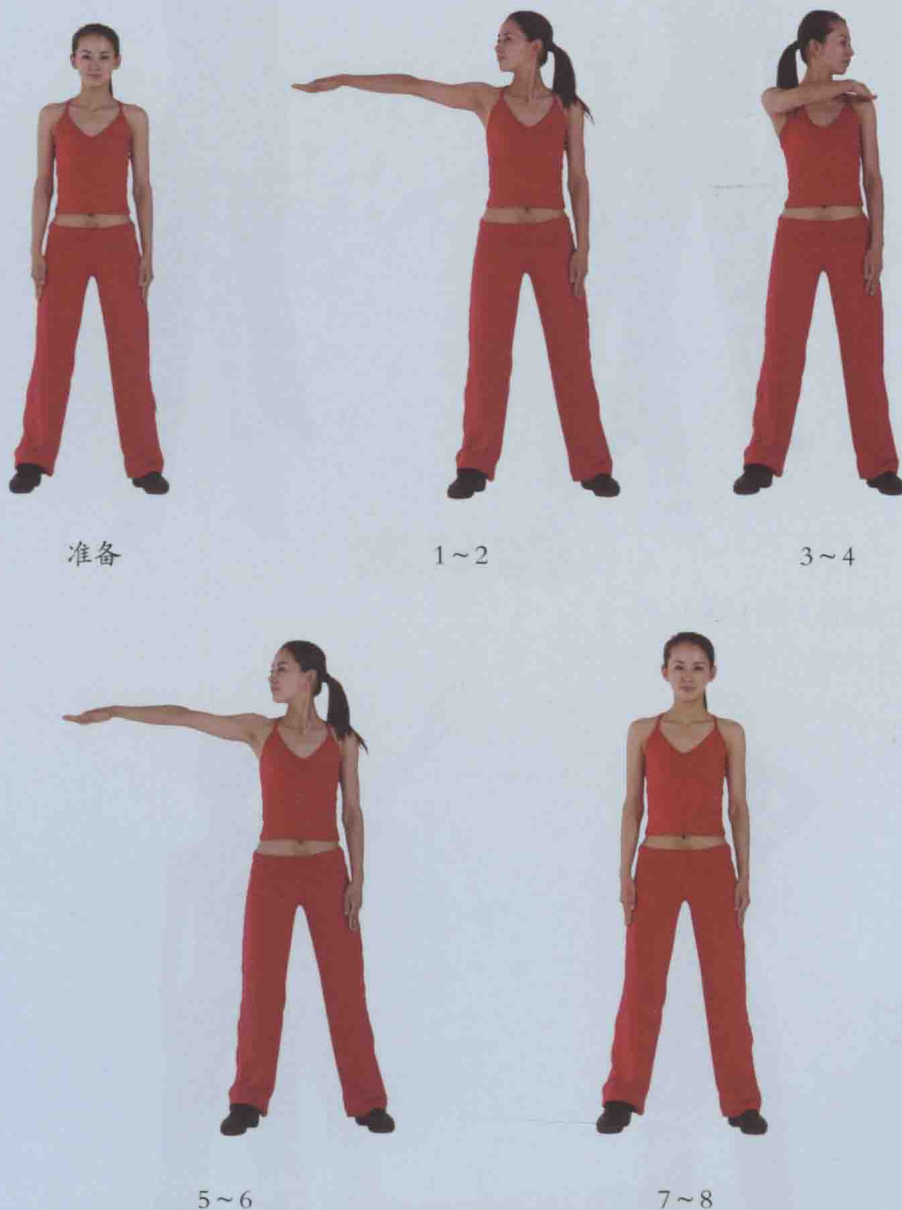


图1-3

第三个八拍 (图1-4)

1~2拍 左手中指点于右侧太阳穴, 头向左侧偏一次, 再回到正中。

3~4拍、5~6拍、7~8拍同1~2拍。



1、3、5、7



2、4、6、8

图1-4

第四个八拍 (图1-5)

同第三个八拍, 方向相反。



1、3、5、7



2、4、6、8

图1-5

第五个八拍 (图1-6)

1~4拍 两手臂经侧至上举,十指交叉,掌心向上,向后仰头。

5~8拍 保持姿势不动。

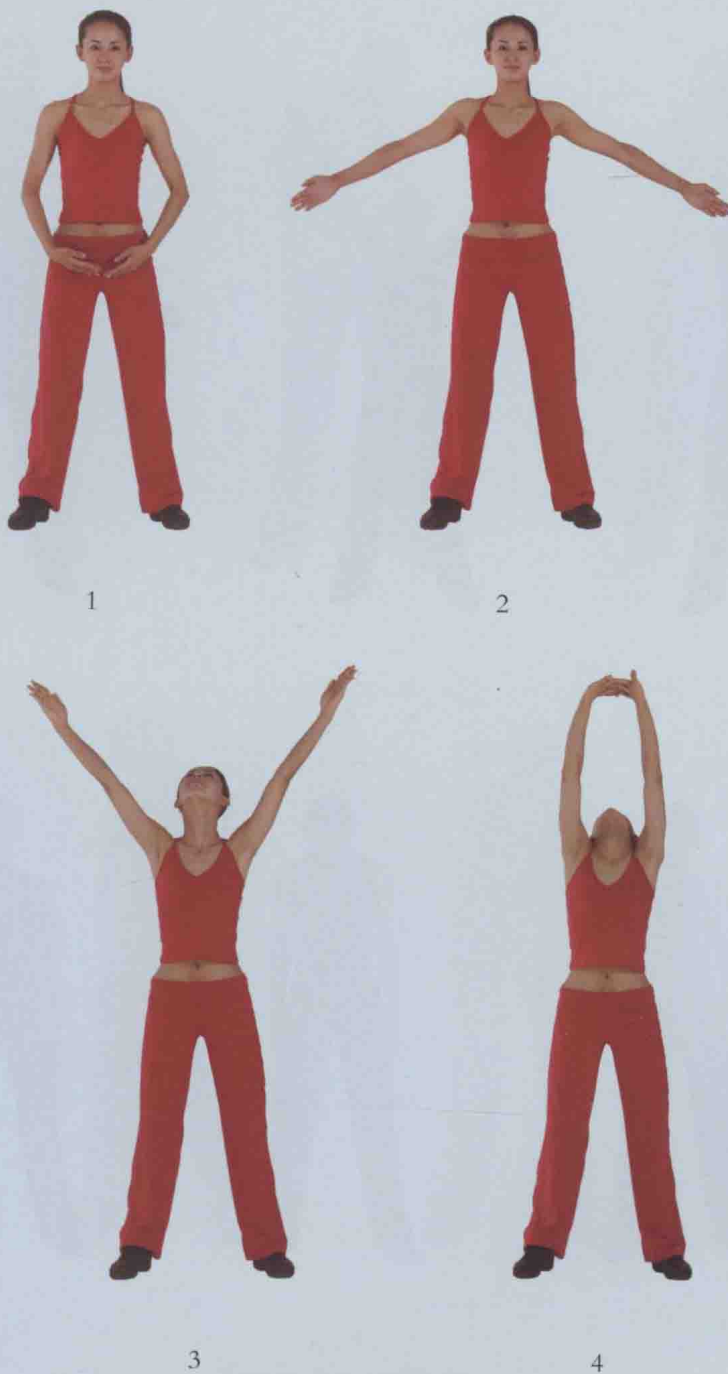


图1-6

第六个八拍 (图1-7)

1~4拍 手臂缓缓放下, 头回到正中。

5~6拍 低头, 下巴尽量靠近胸部。

7~8拍 头回到正中。



1



2



3



4



5~6



7~8

图1-7