



SUPER Art & Culture 酷点系列 · 领先健康概念

idea

10分钟

椅子保健操

风靡日本
全民健身操，
首度引进中国！

完美
无敌版

健身的必要

健康是美丽的承诺

告别酸麻疼痛 · 抛开弯腰驼背

无此防伪标志皆为盗版

无敌

SUPER

精塑蜂腰美腿 · 重拾舒心安眠

疼爱忠告 每天10分钟，健康做自己

健身的必要

健康是对生命负责

有了健康，生命开始挥洒！

健身的必要

健康是自信的保证

全世界最简单的保健操

成就你的健康惊喜！



图书再版编目(CIP)数据

10 分钟椅子保健操: 全身精塑秘笈 / 日本主妇之友社编; 吴天送译.

- 北京: 外文出版社, 2004

ISBN 7-119-03707-2

I. 1... II. ①日...②吴... III. 女性 - 健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 049321 号

(北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2004-0444)

KOTSUBANTAISOU DE KAHANSHIN GA YASERU

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2002 Shufunotomo Co., Ltd.

酷点系列 · 领先健康概念

10 分钟椅子保健操

2004 年 8 月第 1 版

· 出版: 外文出版社 · 北京市百万庄大街 24 号 · 邮编: 100037 · 经销: 新华书店 / 外文书店

· 书号: ISBN 7-119-03707-2/G · 811 · 印次: 2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

· 开本: 1/32, 889 × 1194mm, 4 印张 · 印刷: 北京市铁成印刷厂 · 定价: 15.00 元

总监制 · 王华荣

总编辑 · 吴锴鋈

译者 · 吴天送

责任编辑 · 齐海光

行政主编 · 陈文玮

文字编辑 · 周海蓉 (组长) 王冬军

美术设计 · 浩远文化公司 · 周尚文

选题征集 · (010) 64185976 (专线)

行销企划 · 北京光海文化用品有限公司

北京市东城区东中街 29 号

东环广场写字楼 B 座 4 层 B-D 室

邮编: 100027

集团电话 · (010) 64185989 (总机)

发行部 · (010) 64185975 (专线)

订购传真 · (010) 64185971

E-mail · guanghai@public.3.bta.net.cn

读者服务 · (010) 64185989 转 53、54 (分机)

法律顾问: 中伦文德律师事务所 沈恒德律师 符霜叶律师

本书图文与版型设计非经书面授权不得使用; 版权所有, 侵权必究。

订购方法

· 书店: 请至邻近各大新华书店选购。

· 邮购: 可通过邮局汇款直接与我们订购, 本版图书可享 9 折优惠。

汇款地址: 北京市北新桥邮局 03 号信箱 邮编: 100007 收款人: 光海公司

个人汇款请在“汇款单”中注明: 姓名、邮编、地址、所购图书书名、数量。

单位汇款请注明: 单位名称、邮编、地址、联系人姓名、所购图书书名、数量。

请您用正楷详细填写, 以保证我们寄出的书能顺利送至您手中。

我们将在收到您汇款的 3 日内将书寄出。

汇款书价计算如下: 书价 (打 9 折) + 邮资费。

SUPER Art & Culture 酷点系列 · 领先健康概念

idea

10 分钟

椅子保健操

风靡日本
全民健身操，
首度引进中国！

完美
无敌版

全世界最简单的保健操，
成就你的健康惊喜！

郑重声明

- 本书内容编辑著作权由 Super Designing Culture Ltd.享有。
- 本书封面、版型设计之著作权由北京光海文化用品有限公司享有。
- 本书出版权由外文出版社享有。
- 未经同意擅自盗用、模仿、抄袭、改作、翻印或以其他方式侵权者，著作权人当依法追究其民刑事法律责任。

序言

健康人生 一生的追求 椅子保健操是保持「健康」的捷径

许多人都是“为了健康”、

“为了减肥”而开始运动的，但往往由于效果不佳，不知不觉就停止了。甚至有的人运动后，身体情况反而更加恶化。相信有上述经历的人一定不少。要想获得较为理想的瘦身效果，至少须持续运动3个月以上。如果只是盲目地活动身体，当然就不会达到预期的效果，有时还会引起身体的不适与损伤。

步行或肌肉训练等运动种类很多，但多是以锻炼表层肌肉为目的。其实，加强深层肌肉的锻炼也非常重要。表层肌肉与深层肌肉都得到锻炼，才能维持身体的平衡。如果某个部位失去平衡，身体就会发生不良症状，从而引起一些健康问题。

例如，肩膀的深层肌肉的衰退，会引起“四十肩”或“五十肩”。而支撑骨盆的深层肌肉——腰大肌的衰退，则会造成骨盆歪斜，还会引起腰疼、便秘或冷虚症。但如果有效地收缩腹部，便不仅可以锻炼腹部肌肉及腰大肌，对于调整骨盆的歪斜也有显著的功效。

因此，为了达到最佳的运动效果，锻炼深层肌肉也是较为重要的一环。以椅子作为器具而设计的“10分钟椅子保健操”，是积极活动深层肌肉的运动，它可以从身体内部造就健康。

此外，“椅子保健操”在做家务、做功课、办公或日常生活的空闲时间，都可以简单而方便地进行。

心动不如行动！来吧，将“椅子保健操”当作日常生活的一部分进行到底！每天只需十分钟，你就可以拥有健康而充满活力的精彩生活！

第

1

章

椅子保健操理论

08

潜伏在身体内部的“深层肌肉”是左右身体疼痛、失调的关键

15

做“椅子保健操”时应注意的事项

18

◎ 关于基本姿势

18

◎ 选用椅子的注意事项

第

2

章

消除疼痛的运动

20

消除肩膀酸痛和背脊挺拔运动

22

● 10 分钟消除肩膀酸痛运动

22

Step 1 收缩肩膀

24

Step 2 扩张肩膀

26

Step 3 转动肩膀

28

● 10 分钟背脊挺拔运动

28

Step 1 伸展背脊

30

Step 2 鞠躬动作

32

Step 3 架桥动作

34

消除腰痛运动

36

● 10 分钟消除腰痛运动

36

Step 1 伸展大腿二头肌运动

38

Step 2 臀部伸展运动

40

Step 3 骨盆运动

42

消除膝痛和足部疲劳运动

44

● 10 分钟消除膝痛运动

44

Step 1 大腿伸展运动



- 46 Step 2 腿部运动
- 48 Step 3 坐着抬高膝部(单脚、双脚)
- 50 ● 10 分钟消除足部疲劳运动
- 50 Step 1 弯曲和转动脚踝
- 52 Step 2 抬高脚尖和脚跟
- 54 Step 3 脚尖和脚跟触地
- 56 经验谈



第3章

3章

锻炼松弛肌肉的运动

- 58 双臂伸展运动
- 60 ● 10 分钟双臂伸展运动
- 60 Step 1 双手合掌互推和互拉
- 62 Step 2 撑椅伏地挺身
- 64 Step 3 背部伏地挺身
- 66 收缩腹部和侧腹伸展运动
- 68 ● 10 分钟收缩腹部运动
- 68 Step 1 抬腿收缩腹肌
- 70 Step 2 抬腿侧移
- 72 Step 3 椅子仰卧起坐
- 74 ● 10 分钟侧腹伸展运动
- 74 Step 1 扭转
- 76 Step 2 侧倾
- 78 Step 3 仰卧扭转
- 80 臀部翘挺运动
- 82 ● 10 分钟臀部翘挺运动
- 82 Step 1 提臀
- 84 Step 2 向外侧踢
- 86 Step 3 单脚抬高
- 88 美腿伸展运动



目 录

- 90 ● 10 分钟美腿伸展运动
 90 Step 1 抬高脚尖和脚跟
 92 Step 2 美腿扭转
 94 Step 3 椅子蹲坐
 96 经验谈



第

4

章

每日辅助伸展运动

- 98 入睡前与起床后伸展运动
 100 ● 10 分钟起床后伸展运动
 100 Step 1 头部运动
 102 Step 2 体侧运动
 104 Step 3 小腿伸展运动
 106 ● 10 分钟入睡前伸展运动
 106 Step 1 肩膀放松运动
 108 Step 2 举手后仰
 110 Step 3 左右滑步

112 消除便秘的伸展运动

- 114 ● 10 分钟消除便秘的伸展运动
 114 Step 1 向后扭转
 116 Step 2 站立抬膝
 118 Step 3 扭转踏步

120 放松及舒眠伸展运动

- 122 ● 10 分钟放松及舒眠伸展运动
 122 Step 1 扩胸运动
 124 Step 2 腰部伸展
 126 Step 3 交足扭转上身



Art & Culture

第 1 章

椅子保健操 理论

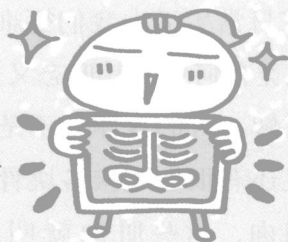
所有的人都渴望“身体的真正健康”。最新的“椅子保健操”能使你从消除肩膀酸痛、腰痛到塑造更年轻的体型，都能在家中轻易做到！

看——我有真正的健康！

太棒了!!!

((好高兴！

好健康喔!!!))



潜伏在身体内部的“深层肌肉” 是左右身体疼痛、失调的关键

初步认识支撑身体内部的深层肌肉

现在，在各个年龄层中，我们经常都会见到身体某些部位感到不同程度疼痛或酸痛的人，有时甚至连孩子也经常会产生肩酸或腰痛。对此他们也许感到无奈。其实这些症状通常是由平常不良姿势、运动不足，或生活没有规律所引起的。虽然现在购买家庭运动器械逐渐成为一种时尚，但是这些器械究竟对消除肩酸或腰痛有何种效果呢？知道个中详情的人却并不多。

那么，究竟选择做哪种运动比较好呢？在这里，我们有必要先了解一下肌肉的知识。

构成人体的肌肉可分为三种：一种是分布在内脏器官的平滑肌，一种是特殊的心肌，第三种是占人体体重35%~40%的骨骼肌，它是维持人体正常姿势、从事各项运动的核心。骨骼肌的形态有很多种，有大肌肉群、小肌肉群，有分布在体表的表层肌肉，也有分布在身体内部的深层肌肉。

深层肌肉是在日常生活中我们很难认定的肌肉，例如支撑内脏的肌肉，它究竟在何处，其形态又是怎样的呢？对于这些，多数人确实很难了解。人的身体并不是一个空洞的容器，不仅有各种器官，而且还有很多连接各块骨头或支撑各内脏器官以维持平衡体态的肌肉，这些肌肉就叫做深层肌肉。

这些深层肌肉在消除身体的疼痛、酸痛和失调等方面起着关键作用。

锻炼深层肌肉，消除身体疼痛

深层肌肉在身体的中心部位，如果拿一栋房子作比喻的话，它们就相当于是房梁或间隔各个房间的墙壁。如果这些东西不牢固的话，房子就会因缺乏持久性而坍塌。人的身体如果深层肌肉衰退，支撑力不够的话，神经就会受到压迫，从而产生疼痛或僵硬。

以肩膀来说，深层肌肉中有一种叫“旋转肌”的四块小肌肉，如果这些肌肉衰退了，就会产生通常称之为“四十肩”、“五十肩”的疼痛症状或肩膀僵硬等情况。

再以腰部为例，有称之为“腰大肌”的连接脊椎、骨盆和脚部的肌肉，这些肌肉如果衰退了，骨盆就会无法支撑人的上半身的重量，从而产生向前后或是左右歪斜的情形，以致引起腰痛。

因此，锻炼深层肌肉可以说是消除身体疼痛不可或缺的重要环节。

锻炼深层肌肉，缓解身体的不适

要改善女性经常发生的冷虚症及便秘等症状，以锻炼其深层肌肉所收到的效果最佳。

在女性的骨盆内部，有泌尿系统及子宫、卵巢等重要的身体器官，其位置在身体的中心处。如果深层肌肉衰退，骨盆产

生歪斜，不但会产生腰痛，还会因为肠道受到压迫以致肠的蠕动迟钝，从而引起便秘。另外，骨盆歪斜也是引起女性所特有的月经不调、痛经等不适症状的原因之一。

更有因深层肌肉衰退使内脏的负担加重，进而使身体内血液循环不良，以致形成冷虚症的情况。这对于想要减肥的人来说是一个大敌。血液循环不良时，体内所需的氧气就无法输送到身体内的各个部位，因此就会造成新陈代谢的失调，即使是食物的摄入量减少了，也一样会剩下多余的热量，所以仍会造成肥胖。因此，想要改善冷虚症或者想获得良好的减肥效果，首先便要矫正骨盆的歪斜。这也是锻炼深层肌肉最为关键的任务。

锻炼深层肌肉，塑造美丽体形

在不同的年龄层或体重的人群中，有“腹部突出”、“臀部下垂”等不良体形的人越来越多了。

其实，身材的变形也是由深层肌肉衰退所引起的。

譬如，再以骨盆为例，骨盆的周围除了“腰大肌”以外，还有“股大肌”、“股小肌”、“耻骨肌”等很多的小肌肉，它们担负着支撑骨盆及稳定髋关节等重要的工作。所以，这些肌肉如果衰退了，人的体形自然就会变坏，不但臀部会下垂，就连日常生活中的姿势也会变得很难看。

另外，人体的骨盆如果歪斜，髋关节也会受到不同程度的影响，还有可能形成“O”型腿，这样离美丽的身材就越来越远了。

如果平常注意锻炼深层肌肉，不仅会使我们远离以上所提

到的种种不良体形，同时还可以提高自身新陈代谢的功能，使身体不会发胖，真可谓是“一石二鸟”的好办法。

锻炼深层肌肉，拥有健康腰部

我们经常会听到五十多岁、稍上了一些年纪的人说自己“最近走路时经常绊倒”之类的话。走路能力的下降也被看作是深层肌肉有关的现象之一。它通常是由抬高大腿时所使用的腰大肌的肌力下降所引起的。

另外，关节之所以能顺利活动，也与深层肌肉有很大关系。关节是由韧带及肌腱等组织在其周围包围保护着的，深层肌肉也扮演着稳定关节的重要角色。深层肌肉如果衰退了，关节就会开始变得不稳定，从而妨碍其原有的功能。

因此，要想拥有稳健的步伐，就必须锻炼深层肌肉。

“椅子保健操”是锻炼深层肌肉简单有效的运动

前面我们已经大概讲述了锻炼深层肌肉的重要性，不过大家仍然可能会问：“我们又不能直接用眼睛看到深层肌肉，它们又是大多数人不太了解的肌肉，那我们应该怎样才能把它们锻炼好呢？”

实际上，仅仅只锻炼深层肌肉是不可能的，必须要和表层肌肉一起锻炼才比较可能实现。

但这需要的并不是加重肌肉负担的剧烈运动和通过困难的运动来强化肌肉的锻炼，而是以缓慢的呼吸来提高肌肉弹性的一种运动。在大幅度的伸展运动中使肌肉松弛，恢复原有功

能，使支撑身体的内部深层肌肉受到影响而得以强化。这种运动就是“椅子保健操”。

每个人都能简单而轻易地练习“椅子保健操”。或许有人会怀疑：“这种运动真的能强化肌肉吗？”回答是肯定的。它可以不通过进行剧烈的锻炼就能强化肌肉、增加肌力，从而塑造健康完美的身体。

我们每个人都知道运动对身体有好处，可是对丝毫没有兴趣或不愿意到户外去运动的人来说，或许在自己家中利用椅子来做简单的运动，应该就能接受并持续进行下去。

符合肌肉所特有性质的“椅子保健操”， 对锻炼表层肌肉也有极佳的效果

本书所收录的“椅子保健操”是基于肌肉所特有的种种性质来考虑其动作构成的。除了强化深层肌肉之外，对于强化表层肌肉进而提高其弹性也很有效果。

大家乍一听到“伸展运动”，多数都会联想到“保持一定姿势而慢慢地伸展肌肉”。当然，基本的“伸展运动”是这样的。实际上，所有的肌肉都具有以下所列举的各项共同特征，用加力的方式或相关动作来锻炼时，才会有使其伸缩的可能。

另外，用力收缩肌肉时，腱的受体也同样会发生前述反应，所以，用力收缩肌肉之后，肌肉也会变得松弛而容易伸展。
性质 ①

——肌肉如急剧伸展，反而会造成收缩

肌肉或是连接肌肉和骨骼的肌腱，是有感受肌肉的延伸或

加重腱的负荷力的感觉受体，其作用为防止过度剧烈的运动而损伤肌肉。例如，当肌肉突然急速伸展时，我们会察觉到“已经到了极限了，如果再继续伸展，就会断掉了”，反而会开始产生收缩的性质。这股力量之大，远远超过了我们有意识所做的动作的力量，所以容易使肌肉受到伤害。因此，我们在伸展肌肉时，一定要注意这一点，以免反作用的出现。

性质 ②

——肌肉在慢慢伸展时会伸得更长

在一定的时间内，慢慢伸展肌肉，肌腱就会受到拉引，肌腱的感觉受体因其受到一定的负荷就会产生反应，为了避免腱紧张，肌肉就会变得松弛而更易伸展。因此，我们在伸展肌肉时，应该利用此项反应，避免使腱受到更大的压力而紧张，只有在一定的时间内慢慢伸展，才会收到较好的效果。

性质 ③

——如收缩了某部位肌肉，其相对侧的肌肉就会伸展

如有某部位肌肉收缩时，其相对一侧的肌肉就会松弛而伸展。例如，伸展膝盖时，大腿前侧的肌肉（大腿四头肌）会收缩，而其相对一侧的腿筋会伸展；屈膝的时候则会发生相反的情形。

因此，将身体某部位的肌肉反复慢慢伸缩，可以提高其相反一侧的肌肉的弹性，其关节活动的范围也会扩大。并且，收缩肌肉还能有效地塑造结实的肌肉。

使用椅子的优点

“椅子保健操”有以下优点。

椅子是很好的运动辅助工具。因其稳定所以具有支撑作用，比起没有任何辅助工具来说，可以依靠它做花样更多、幅度更大的动作。肌肉能做更大的活动时，平常没有感觉到的深层肌肉也可以得到很有效的活动。

可以坐在椅子上做的运动很多，所以对自己的腿及腰部没有自信的人也可以应用。在办公和做家务、做功课的闲暇也可以练习。

在平时的普通场合，即使是在没有同伴在一起的时候，也可以把椅子当作同伴来做运动。所以比没有任何辅助运动器械可以利用的运动，更能自由发挥，使平常很难活动的肌肉也能有效地活动起来。

如此说来，使用椅子的优点很多，并不需要我们另外准备特别的器具，自己家原有的椅子就可以运用。

那么，请大家从今天开始就来做“椅子保健操”吧！



做“椅子保健操”时应注意的事项

在这里，我们首先把安全而有效地做“椅子保健操”应该注意的事项一并整理如下。乍看起来好像很简单的动作，一旦做起来，也经常会发生身体疼痛或受伤的情况。因此，在做“椅子保健操”之前，一定要先仔细阅读一下下列的各条注意事项，然后再开始练习。

① 穿轻松的(运动)服装，选用适合自己运动高度的椅子。

做“椅子保健操”时，最好穿富有弹性、伸缩性而不会紧绷身体的运动服装或纯棉T恤。做运动所使用的椅子，最好选用用餐时常坐的带靠背的椅子，但靠背过高或座面过高的就不太适合。如果坐下来时脚底踩不到地板的话，也可以在地板上衬垫电话簿等有厚度的物品，以“垫高”地板。

② 开始练习前一定要先做热身运动(准备运动)。

不论做何种运动，如果在开始前不做准备运动以使肌肉或关节稍加活动，就立即开始做剧烈运动的话，肌肉和关节就容易产生疼痛。所以开始运动前一定要做热身运动，将肌肉和关节活动开，这样才能掌握好运动节奏，以便顺利地进行下面的