

随时随地

卢学周 主编

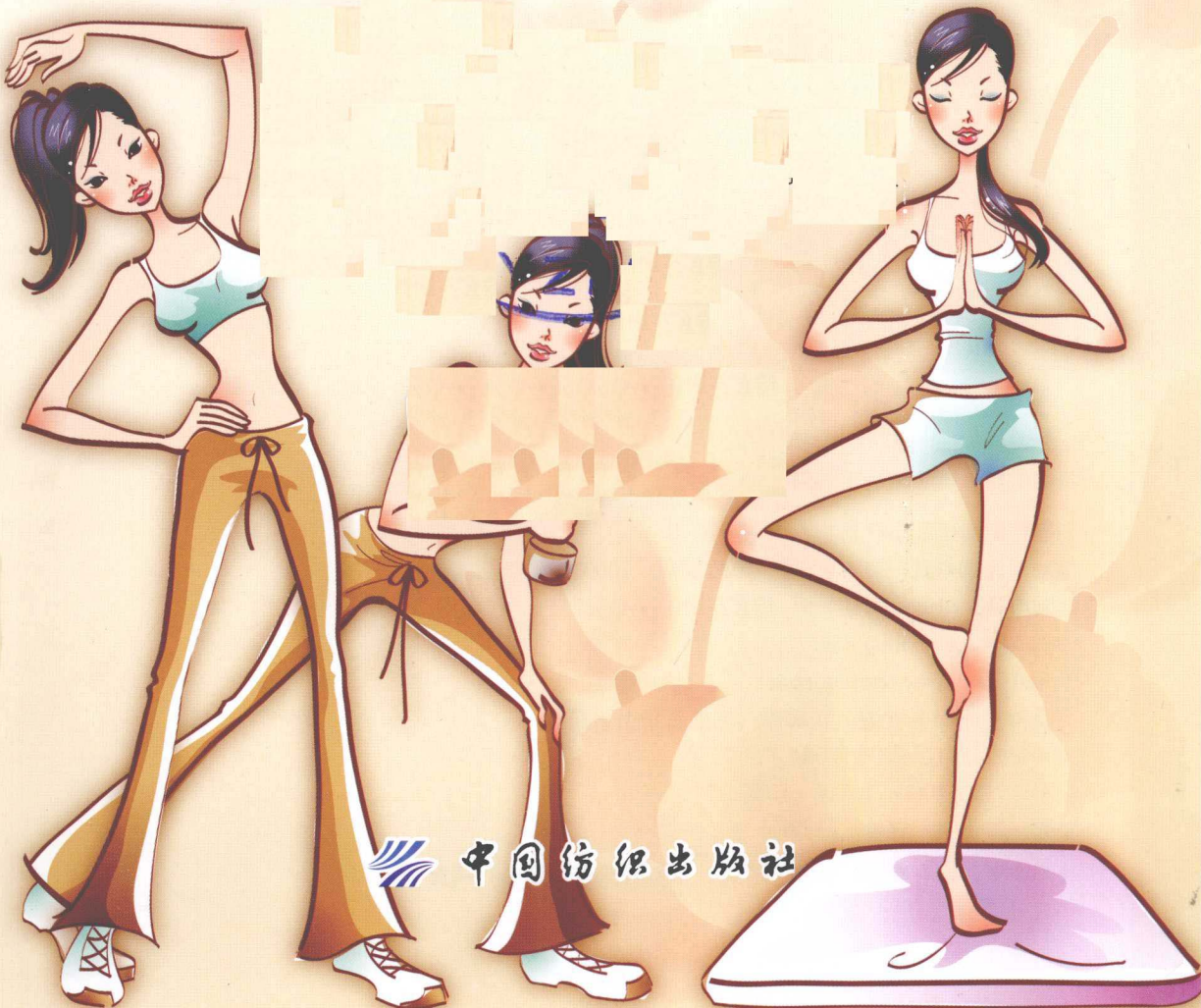
轻松健身

锻炼未必要去健身房

- ★坐车、上班、遛狗见缝插针
- ★桌椅文件、家居物品都可用
- ★办公室、家就是你的健身房



随时随地 轻松健身



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

随时随地轻松健身 / 卢学周主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5064-5905-1

I. 随… II. 卢… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第147119号

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强
特约编辑: 国帅 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2009年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 77千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents



6

身体测试

9

Part1 随时随地健身

起床时

工作日——腰背

部伸展

脊椎伸展 /10

转髋练习 /11

休息日——太阳

系列

致意 /11

展臂 /12

前屈 /12

勇士姿势 /12

平板姿势 /12

地面致意 /12

眼镜蛇式 /12

顶峰式 /13

武士姿势 /13

体前屈 /13

展臂 /13

致意 /13

等车时

颈部练习

左右伸展 /14

圆圈旋转 /15

腿部练习

站立提踵 /15

单腿平衡 /16

坐车时

清理呼吸系统

胸式呼吸 /17

腹式呼吸 /18

清理调息 /18

清凉调息 /19

眼部运动

上下凝视 /20

左右转动 /20

温暖按摩 /21

腹部运动

举腿收腹 /21

弓背收腹 /22

静力转身 /22

驾车间隙

肩部运动

提沉运动 /23

肩部侧伸 /23

屈肘绕环 /24

手臂伸展

单臂前伸 /24

双臂外展 /25

胸背部伸展

胸部扩张 /25

弓背前伸 /26

牛面式 /26

踝关节练习

前后扭动 /27

旋转运动 /27

做饭时

腰腹部练习

左右摆髋 /28

收腹含胸 /29

“8”字练习 /29

臀部练习

外展运动 /30

站立后踢 /30

腿部练习

内收运动 /31

马步下蹲 /32

遛狗时

腿部练习

跳跃停顿 /33

弓箭步前行 /34

迈步侧踮 /35

站立伸展 /36

头向膝式 /36

腰部练习

三角式 /37

反三角式 /38

屈肘转腰 /38

看电视时

手臂练习

- 直拳练习 /39
- 摆拳练习 /40
- 勾拳练习 /40

腹部练习

- 船式 /41
- 骑自行车式 /42
- 双脚上提式 /42

腰部伸展

- 侧角式 /43
- 反侧角式 /44
- 桥式 /44

平衡能力练习

- 树式 /45
- 舞蹈王式 /45
- 侧平衡式 /46
- 跪式平衡 /46

腿部练习

- 单腿伸展 /47

睡觉前

腹部按摩

- 腹部按摩式 /48

脊椎按摩

- 猫式 /49
- 虎式 /50
- 抱膝滚动 /50

放松

- 犁式 /51
- 肩倒立式 /51

53

Part2 办公室就是你的健身房

热身123

- 全身收展练习 /54
- 关节灵活练习 /55
- 肌肉预热练习 /55

颈部伸展

- 拥抱太阳 /56
- 低头下压 /56
- 坐姿转身 /57
- 颈部侧展 /57
- 侧颈上下看 /58

肩部锻炼

- 双肩提沉 /58
- 交替晃肩 /59
- 肩部划圈 /59
- 直臂前举 /59
- 直臂侧举 /60
- 桌前压肩 /60
- 双臂后展伸肩 /61
- 屈肘揽臂伸肩 /61

给手臂“充电”

大臂的“充电”

- 颈后上举 /62
- 背后屈肘上举 /63
- 屈肘下压 /63
- 直臂压桌 /64

- 拉桌移动 /64
- 抬臂够背 /65

前臂的“充电”

- 小臂前屈 /65
- 立腕举书 /66
- 翻腕举书 /66
- 桌前推掌 /67

挺起胸膛

- 仰椅直臂上推 /67
- 扩胸运动 /68
- 夹胸运动 /68
- 斜板俯卧撑 /69

魅力背影

- 直臂下拉背 /70
- 前倾拉背 /71
- 坐姿划船 /71
- 直背前屈 /72

甩掉“腰包”

腹部练习

- 坐姿屈膝上抬 /73
- 蜷坐直臂后展 /74
- 侧坐V形控制 /74
- 躺椅单腿蜷收 /75
- 转身单腿蜷收 /75
- 躺椅四肢伸展 /76

腰部练习

- 腰部扭转 /76
- 弯腰起身 /77
- 侧腰提拉 /77
- 后仰控制 /78
- 侧伸懒腰 /79
- 空转“呼啦圈” /79
- 单臂伸展 /80
- 双臂侧展 /81
- 动态三角式 /81
- 腰部画圆 /82

臀部锻炼

- 顶髌收臀 /83
- 跪姿后蹬腿 /84
- 站姿后抬腿 /84
- 半蹲侧伸展 /85
- “二郎腿”侧身转 /85

腿部运动

紧实大腿全攻略

- 幻椅式 /86
- 战士姿势 /87
- 屈伸抬腿 /87
- 屈膝摆腿 /88
- 屈膝空蹲 /88
- 站姿直腿侧摆 /89
- 大腿后侧伸展 /89
- 大腿前侧伸展 /90

性感小腿全攻略

- 直腿勾绷脚 /90
- 弓步脚跟下压 /91
- 直腿崴脚前压 /91

综合练习

- 开腿侧弯身 /92
- 跨步侧转身 /93

95

Part3 把家变成你的私人健身房

用矿泉水瓶来锻炼

手臂练习

- 站姿臂前弯举 /96
- 站姿臂前拧举 /96
- 站姿手臂颈侧推 /97
- 俯身侧摆臂 /97

肩部练习

- 俯身水平举 /98
- 站姿蝴蝶上举 /98

背部练习

- 俯身拉背 /99
- 跪姿俯身划船 /100

胸部练习

- 站姿开合手臂 /100
- 坐姿推胸 /101

腰部练习

- 抱头体侧屈 /102
- 提腰硬拉 /102

用椅子来练习

腰部练习

- 站姿拧腰 /103
- 站姿侧摆腰 /103

腹部练习

- 坐姿前举腿 /104
- 坐姿蹬车 /104

腿部练习

- 坐姿前踢腿 /105
- 坐姿水平举腿 /105

臀部练习

- 站姿侧蹬腿 /106

用沙发来练习

臀部练习

- 躺卧提臀 /106
- 躺卧压膝提胯 /107
- 躺卧举腿控制 /107

针对全身的练习

- 正面俯身控制 /108
- 反撑挺身 /108

利用床来练习

腹部练习

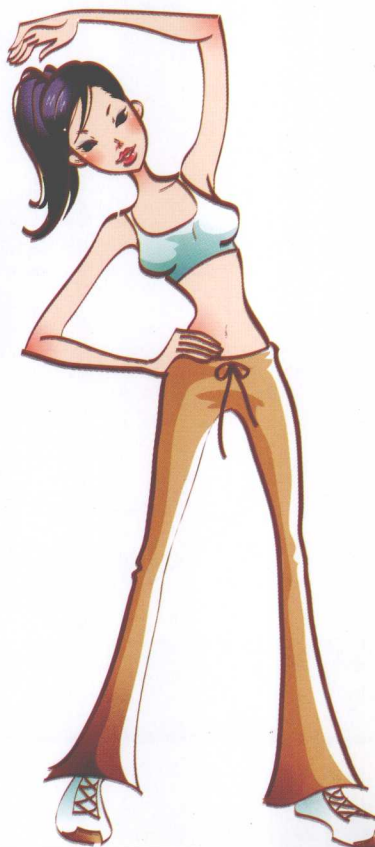
- 正起仰卧起坐 /109
- 仰卧举腿 /109
- 侧起仰卧起坐 /110

背部练习

- 背式交替举腿 /110
- 背式两头起 /110

大腿练习

- 侧卧单举腿 /111
- 躺卧侧举腿 /111



112

锻炼结果记录

身体测试

在开始正式训练之前，大家先做一个小测试，评估一下目前的健康和力量水平。如果你是第一次从事练习，可以通过测试的结果发现弱点，找到自己锻炼的着重点，看看以下所教你的方法中哪些更适合你。一个月后再做一次测试，肯定会看到明显的改善。

上半身测试

没有时间的限制，尽可能多地做俯卧撑。注意身体从头到脚要成直线，身体要下降到胸部距地面两拳头的距离时再抬起。

下半身测试

站在椅前，双脚分开，双臂在胸前交叉，用脚后跟支撑体重，下蹲直到大腿后侧接触到椅子。用4秒降低身体，用2秒站起来。没有时间的限制，尽可能多地重复这个动作。

腹部测试

仰卧，屈膝，双脚分开与肩同宽，脚板着地，抬头，双手放在脑后，1分钟内尽可能多地做仰卧起坐。



计分卡

上半身

() 次俯卧撑之后的感觉 ()

下半身

() 次椅上蹲之后的感觉 ()

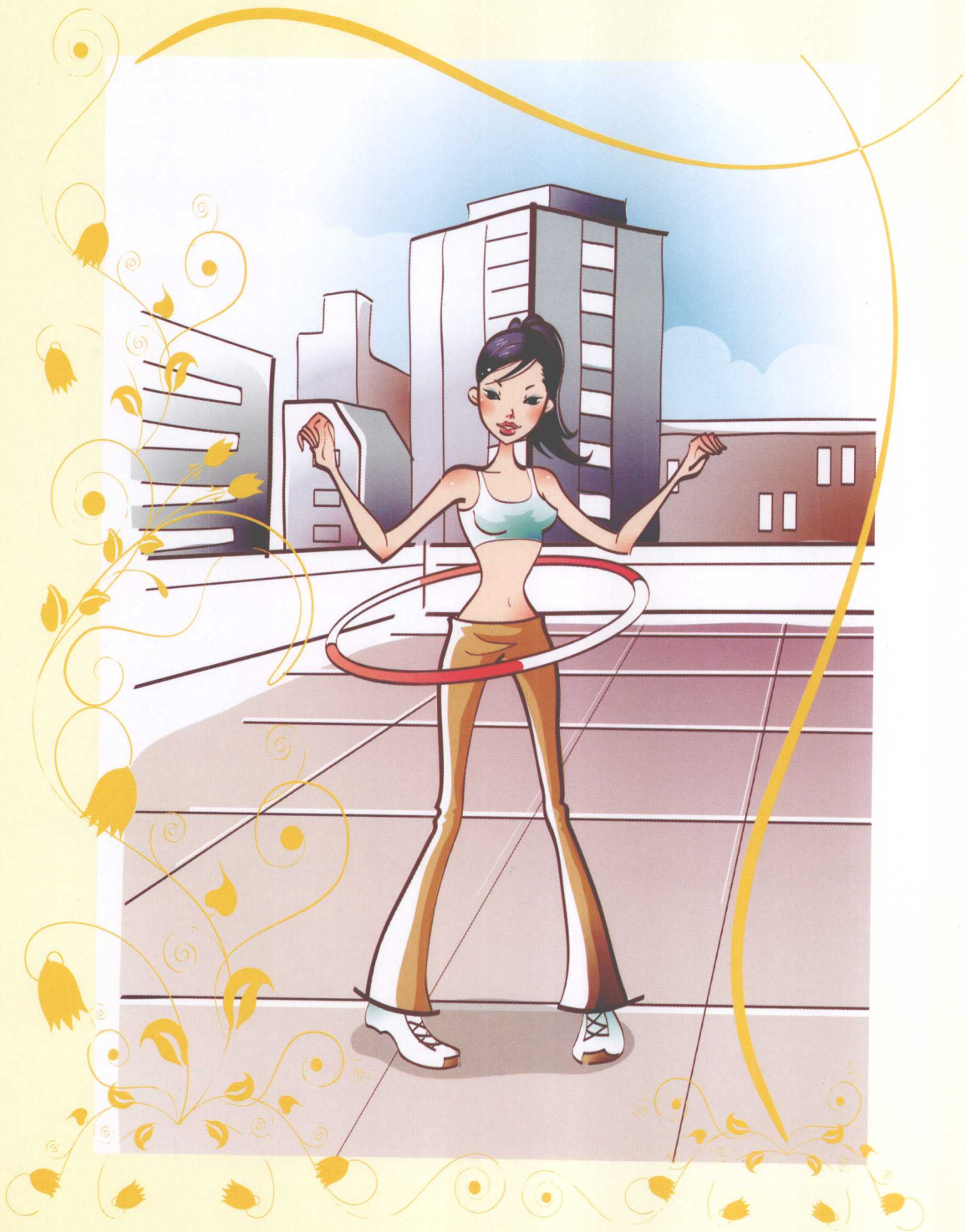
腹部

() 次仰卧起坐之后的感觉 ()

参数表

	俯卧撑	椅上蹲	仰卧起坐
极好	32次以上	25次以上	48次以上
好	22~32次	20~24次	37~47次
良	10~21次	15~19次	25~26次
一般	0~9次	10~14次	13~24次
差	0次	0~9次	0~13次

以上数据提供了一般人的普遍分数。大体上说，20~29岁的女性应该看第一排的数字，30~39岁的女性应该看第二排数字，40岁以上的女性应该看第3排数字。



Part1 随时随地健身

每个人都在忙，忙得没有时间看电影，忙得顾不上谈恋爱，忙得想不起来关心别人，甚至像歌里唱的“忙得没有时间痛哭一场”……

可是，再忙也不能忽略了身体。苗条不再，疾病上身，长期对身体缺乏关注，失去的不止是美丽。

身处现代生活，我必须紧紧追随这种密不透风的节奏，而且不敢有丝毫懈怠；作为一名健身教练，我又无时无刻不在告诫别人，慢一点，慢一点，停下来关心一下自己。

这好像有点矛盾。

作为现代人，除了要适应快节奏的生活，还要学会会有创意地去生活。一些平常得不能再平常的生活细节，只要我们带着创意去打理，也能安排得妙趣横生。其实，很多快乐都是在经意或不经意的改变中获得的。

这些话是我在写这本书时想到的。书里这些见缝插针的运动方法，也正是基于这样的想法来设计的。

不是想让你本已足够繁忙的生活更加繁忙，只是觉得，快速的生活节奏或许无法改变，也无法逃离，但我们可以学会在快速中见缝插针地播种健康、收获快乐。



起床时

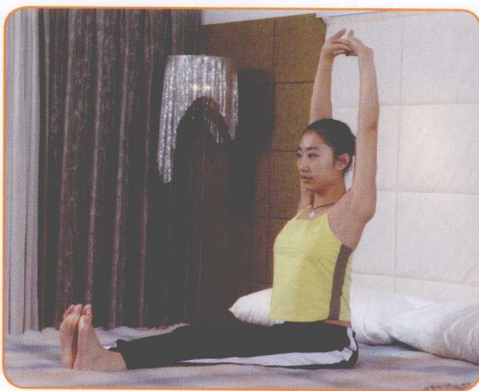
对于需要按点上班的人来说，6：00~8：00不是个幸福时段。惺忪的睡眠怎么也不愿睁开，可闹钟总是叫个不停；柔软的床铺，舒适的被窝，足以让你相信外面是个魔窟。

但不管你是否情愿，也得爬起来，繁忙的一天已经开始。与其在拖拖拉拉中浪费时间，让同事和领导把你定义成个懒散的家伙，还不如利利索索地爬起来，精神饱满地出现在办公桌前。

“这些道理谁都懂，可做起来太难！”我猜你肯定会这么说，于是就准备了下面的练习。这些练习能让你从睡眠状态迅速进入“战斗状态”。当然，它会占用你最最宝贵的几分钟时间，但它回报你的也足够丰厚。

工作日——腰背部伸展

🌸 脊椎伸展

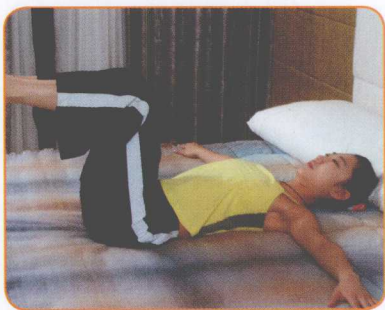


第一步 坐在床上，双腿伸直并拢，眼睛平视前方，腹部和臀部向内收紧，肩部下沉放松，双臂向上伸展，十指交叉，手心向上。

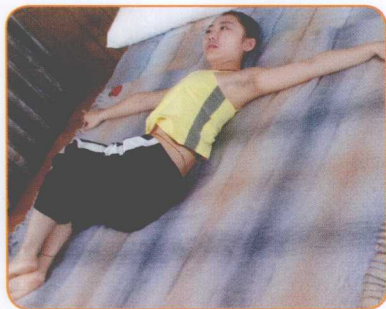
第二步 身体向前弯曲，双手扶脚，尽量使身体靠近腿部。从头开始重复做2~3次，每次保持8~10次呼吸。

注意 在双臂向上伸展时，要保持背部平直。这个练习可以充分伸展脊椎，消除腰背部的僵硬感。

转髋练习



第一步 双手向身体两侧展开，双腿并拢。

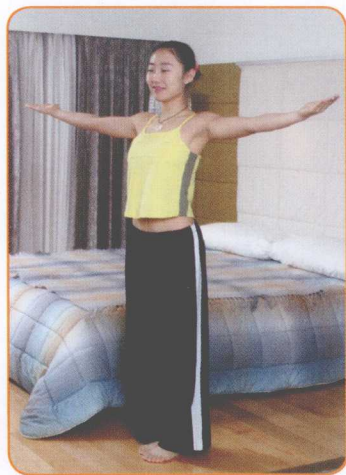


第二步 髋关节依次向左、向前、向右、向后四个方向旋转，在每个方位停顿3秒。顺时针方向做5次，逆时针方向做5次。

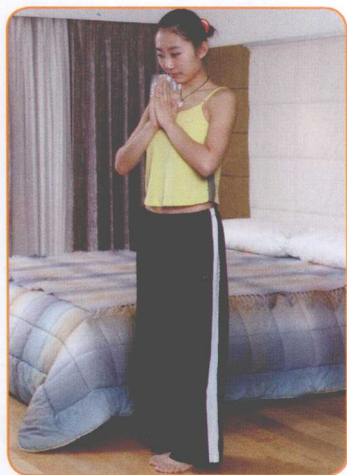
注意 这个练习可以增强髋关节的灵活性和柔韧性。

休息日——太阳系列

致意

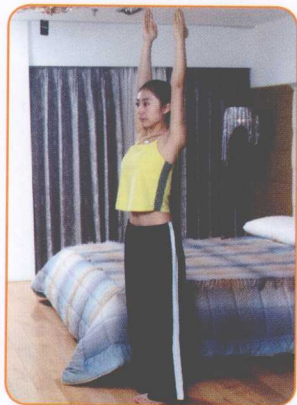


第一步 直立，双手向两侧打开，并向上伸展。



第二步 双手在胸前合十。

展臂



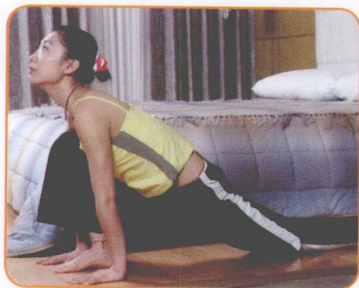
双手上举至头顶，
身体成一条直线，肩部
与腹部收紧。

前屈



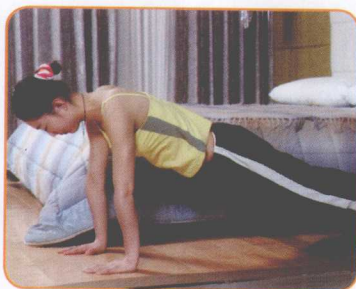
身体向前弯曲，
胸部贴近大腿，双手
扶在地面。

勇士姿势



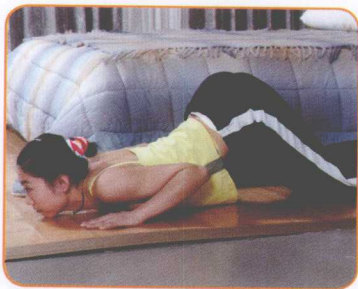
左腿向后迈一大步，右腿
屈膝，膝关节成90度，双手扶
地，然后抬头向上看。

平板姿势



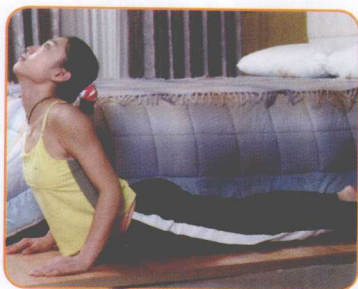
右脚向后迈一大步，双手
扶地，双腿伸直，臀部和腹部
收紧，使身体成一条直线。

地面致敬



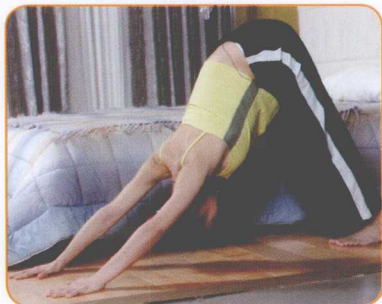
双腿并拢，膝关节弯曲，
臀部向后撤，然后胸部向下贴
近地板，肘关节夹紧身体。

眼镜蛇式



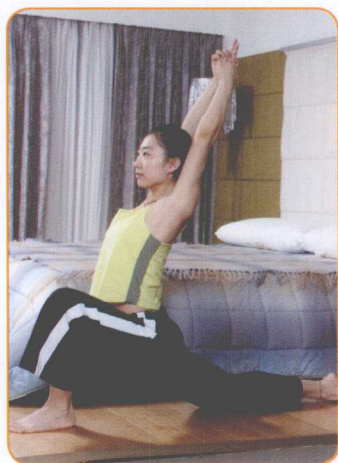
抬起上半身，头部向上
伸，胸部向上提，臀部和肩部
向下沉。

🌸 顶峰式



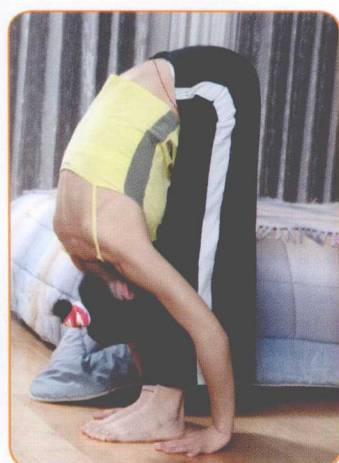
臀部向天花板的方向抬到最高，脚跟向下踩在地板上，胸背部向下压。

🌸 武士姿势



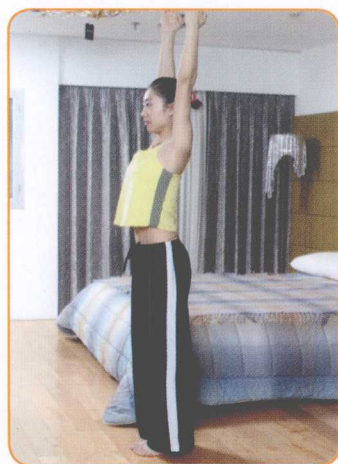
左脚向前迈回双手之间，膝关节弯曲，双臂上举。

🌸 体前屈



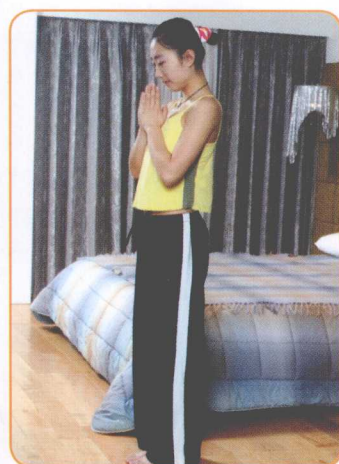
右脚迈回双手之间，往前迈，双腿并拢，身体向前弯曲，双手抱住小腿的后侧，伸展腿部。

🌸 展臂



双手向上举，身体成一条直线，肩部与腹部收紧。

🌸 致意



双手在胸前合十，调整呼吸，有意识地放松紧张的部位。

等车时

等待太苦，因为它被动。左顾右盼、翘首企望，以至于心急如焚、怒火中烧，可要等的就是不来。你终于厌倦了，可就在你刚刚转身离开之后，被你苦等的却来了。每个人可能都有过这样的经历，而错过的不止是一趟车。

变被动为主动，当然是个不错的主意，实在不行还可以转移注意力。比如在等车的间隙，暂时忘却目的，关注一下自己的身体，伸伸胳膊踢踢腿，焦躁的心情不翼而飞，取而代之的是健康的身体以及平和的心绪。

为了不让其他等车的人觉得你行为古怪，我特别选择了一些幅度比较小的动作推荐给大家。别怕别人拿你当怪物，说不定他们还会跟着你一起练呢。需要提醒你的是，车来了千万别忘记了上车！除了等车，坐在车上也可以锻炼，耐着性子再往下看就知道了。

颈部练习

左右伸展



第一步 站姿，双肩下沉，目视前方，吸气，头部向右侧转45度，然后呼气还原。



第二步 吸气，头部向左侧转45度，然后呼气还原。一左一右为1次，做7~11次。

注意 练习的速度要缓慢，充分地配合呼吸。这个练习可以伸展颈部两侧的肌肉，减轻颈部和肩部的紧张感。

蝴蝶 圆圈旋转



站姿，肩部下沉，目视前方，吸气，颈部向右侧倾斜，然后缓慢地向后转动。呼气，颈部由后画圆回到正前方。做6~8次，换反方向继续做6~8次。

注意 动作要轻柔，不要让颈部太用力，能使颈部得到放松，有助于预防和减轻头部的紧张和疼痛。

腿部练习

蝴蝶 站立提踵



第一步 双腿伸直，双脚略微分开。



第二步 双脚脚跟上提，离开地面。反复做15~20次。

注意 脚跟上提时身体不要向前倾，腹部要收紧。反复练习这个动作对于强健小腿肌肉、将小腿肌肉线条上提非常有效。

单腿平衡



第一步 直立，抬起右腿，使膝关节弯曲成90度，大腿与地面平行，保持呼吸6~8次。

注意 背部要保持平直，腹部要充分收紧。该动作可以使腹部紧实，达到提高平衡能力、集中注意力的效果。



第二步 把腿向前伸直，尽量与地面平行，停顿6~8秒。换反方向练习，同样保持呼吸6~8次。