

<<拉伸>>

图书基本信息

<<拉伸>>

内容概要

本书是全球最知名的拉伸权威鲍勃·安德森，为长期坐在办公室或电脑前工作的职场人士设计的一套很适合他们的拉伸动作。

这套动作包括对身体各个部位如肩、背、臀、腿、手、腕等45个拉伸动作，缓解肩颈僵硬的拉伸、预防腰背疼痛的拉伸、上网时的拉伸、打电话时的拉伸、复印机前的拉伸等26套拉伸组合，可以减压、瘦身、缓解肌肉紧张和僵硬，减轻腰酸背痛，扫清久坐给身体带来的各种不适。

随时随地拉伸

工作间隙、上网时、打电话时、排队时、散步时、工作中感到疲惫时、腰酸背痛时……随时都可以拉伸。

公交车上、地铁里、办公桌前、复印机前、文件柜前、饮水机前、会议室……随地都可以拉伸。

拉伸的好处

缓解肌肉紧张和身体疲劳，改善体内血液循环，缓解焦虑情绪，预防身体劳损，使工作更轻松，使身心和谐、愉悦。

正确的拉伸方法

身体放松，轻松、自由地呼吸，精神集中于你想要拉伸的部位，跟着自己的感觉走，不要蹦跳，不要过度拉伸。

<<拉伸>>

作者简介

鲍勃·安德森 (Bob Anderson)，拉伸创始人之一，世界上最著名的拉伸教练。由他执笔的《拉伸》一书，荣居亚马逊畅销书排行榜30年。

<<拉伸>>

书籍目录

前言

Part1 关于拉伸

办公室综合征

拉伸的时间

拉伸的地点

拉伸的益处

拉伸的方法

跟随感觉拉伸

Part2 一天的拉伸

拉伸程序

早上好！

开始拉伸前的热身

缓解肩颈僵硬

预防腰背疼痛

适合键盘操作者的拉伸运动

适合绘图工作者的拉伸

会议间歇时的拉伸

上网时的拉伸

释放压力的拉伸

完全释放压力的拉伸

随意的拉伸

等待复印时的拉伸

接、打电话时的拉伸

散步前的拉伸

要下班了，做最后一组拉伸动作吧

坐位拉伸

站位拉伸

坐位与站位交替拉伸

Part3 打造无痛的身体

肢体重复性劳损

人体工学原理

手、手臂及肩颈的拉伸

手、手腕及前臂的拉伸

手腕的拉伸

通过好习惯打造无痛的身体

办公室健身操

让你的身体动起来

Part4 拉伸动作详解

每个拉伸动作的详细说明

手及手腕的拉伸

手部的拉伸

肩部和手臂的拉伸

肩部、手臂及脖子的拉伸

脖子和肩膀的拉伸

胸部拉伸

<<拉伸>>

腿部拉伸

背部拉伸

面部拉伸

办公室内的拉伸

Part5 办公室以外的拉伸

旅途中的拉伸

飞机上的拉伸

体力工作者的拉伸

附录

健身小器械

拉伸索引

拉伸动作一览表

<<拉伸>>

章节摘录

版权页：插图：跟着感觉拉伸 安全有效拉伸的关键 现在，我们用一套拉伸动作让你明白什么是“跟着感觉拉伸”，明白了这个，学习和使用本书中的拉伸动作就会变得非常简单。

这一套拉伸动作共分为6步，全套动作做完大约需要1~2分钟的时间。

在开始拉伸之前，阅读第9~12页关于拉伸的注意事项，你就会对拉伸的原则有所了解。

以下的拉伸动作，在坐着或站立的情况下均可进行。

注意，图中人像上的阴影部位代表此动作中被拉伸的部位。

双腿膝盖微微弯曲，双手手指交叉举过头顶，双手向上翻转（即掌心向上），同时，双臂轻轻向上推举直到你感到轻微的拉伸张力。

记住这种感觉，以免过度拉伸（你不需要一定拉伸到图中所示的程度，也不必担心自己不能够拉伸到这种程度）。

保持这个姿势大约8~10秒，你要确保能够感受到拉伸张力，但又没有疼痛感。

下面，右手从脑后抓住左手手肘，直到感觉到轻微的拉伸张力，然后，身体稍微向右侧倾斜。

保持这个姿势大约8~10秒，注意拉伸过程中呼吸要轻松而顺畅，不要屏住呼吸。

重复以上步骤，拉伸另一边：左手从脑后抓住右手，轻轻地拉伸，然后身体稍微向左侧倾斜，注意不要拉伸过度。

现在，将第一个拉伸动作再重复一次。

膝盖微微弯曲，双手手指交叉举过头顶，双手向上翻转，掌心向上，同时，双臂轻轻向上推举。

现在你有什么感觉？

这个拉伸动作再做起来是不是变得容易多了？

你的身体是不是比刚才更柔韧了？

如果你在镜子前做这些拉伸动作，你就能够看到自己拉伸时的样子，你还会看到做完这套动作后自己有了怎样的进步。

接下来，将你的肩膀向上耸至耳垂的位置，保持5~6秒，放松肩膀使之回到原位。

“耸肩，放肩”，要注意，做此动作时下颌要放松（在做所有拉伸动作时，下颌都应该处于一种放松的状态）。

现在，右手伸到背后，握住左手手腕向下拉，身体和头部一起向右侧微微倾斜，保持这个姿势8~10秒。

这个动作能够同时拉伸颈部、肩部及手臂。

左右手交替，拉伸另一侧。

在做这个动作时，要确保你感觉到的是一种温和而舒适的拉伸。

接着，再做一次第一个拉伸动作。

膝盖微微弯曲，双手手指交叉举过头顶，双手向上翻转，掌心向上，同时，双臂轻轻向上推举。

做完这一套拉伸动作后，大部分人都感觉身体比以前更柔韧了。

你通过镜子可以验证一下是不是这样。

，上图是我们刚刚所做的拉伸动作汇总图。

坐在电脑前工作时，你可以随时做这套拉伸动作，它能够有效缓解肩颈部的肌肉僵硬，减轻压力，使身体放松。

这套拉伸动作的目的是让你注意那些被拉伸的部位，并记住拉伸的感觉。

拉伸产生的适度张力对人的身体是非常有益的。

将这套拉伸动作再做一遍，集中精力感知拉伸张力，然后从简单拉伸过渡到进阶拉伸（见下图），然后再重头做一遍。

轻松地呼吸，放松身体并将精力集中在被拉伸的部位。

一旦你掌握了这个原则，就会体会到拉伸给肌肉和肌腱带来的益处。

将这个原则应用到每一个拉伸动作中，这样你就不会过度拉伸，从而避免对身体造成损害。

这里要提醒大家的是，在拉伸中最重要的一点就是明白什么是找到拉伸的感觉，并跟随这种感觉。

<<拉伸>>

<<拉伸>>

媒体关注与评论

这是一本拉伸圣经，是拉伸领域的绝对权威。

——《华盛顿邮报》书中提到的每一个拉伸动作都让人受益无穷。

——《落基山新闻报》这是一本简单实用的书，没有任何训练基础的人也很容易上手，并让健康长伴左右。

——《杰克逊日报》

<<拉伸>>

编辑推荐

<<拉伸>>

名人推荐

拉伸可以放松心情、消除疲劳、释放压力。

它的简单易学可以使练习者随时、随地、快速地进入专注且放松心情的情境，因此是现代社会中忙碌上班族的最佳选择。

——黄国恩（台大体育室副主任、台大柔道代表队的指导老师）我四十多岁了，是个胖子，身体很不灵活。

这本书给了我很大的帮助。

做了两三天后身体就有很好的感觉。

这是我遇到的唯一一个收效如此快的运动。

——亚历克斯

<<拉伸>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>