

# 《办公室瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《办公室瑜伽》

13位ISBN编号：9787227031789

10位ISBN编号：7227031780

出版时间：2006-6

出版社：宁夏人民出版社

作者：朱丽叶·弗雷德伯格

页数：116

译者：王立平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《办公室瑜伽》

## 内容概要

办公室一族伏案工作，身体保持一个姿势，时间久了，多数人都会患上颈椎病或腰椎病等职业疾病。一旦染上这些疾病，很难根治，会造成极大的痛苦。本书作者长期在印度教授瑜伽，她针对办公室一族的工作环境和特点，设计了这套瑜伽动作。

这套动作针对性强，简单、易学、易做，不需要特别的场所，在办公室就可以练习。练习不分时间，随时都可以进行。动作不大，练习时也不会影响别人。如果坚持练习，可以预防颈椎病或腰椎病的发生，调整情绪和心态，缓解工作压力，使身心达到真正和谐、放松。全书配有详细的动作示意图，并附赠可以张贴“办公室瑜伽练习示意图。”

该书已在印度出版多年，是瑜伽畅销书。

# 《办公室瑜伽》

## 作者简介

作者：(印度)朱丽叶·弗雷德伯格 译者：王立平

# 《办公室瑜伽》

## 书籍目录

写在前面  
第一章 坐姿（一） 一、椅子 二、工作台 三、光线 四、坐姿  
第二章 坐姿（二） 一、双肩、颈部和后背 二、双肩练习 三、颈部 四、后背上部  
第三章 坐姿（三） 一、脊柱 二、向前拉伸脊柱 三、向后拉伸脊柱 四、脊柱向两侧伸展 五、旋转脊柱  
第四章 坐姿（四） 一、双臂 二、双腿 三、臀部 四、眼睛 五、注意事项  
第五章 呼吸 一、肋间肌 二、隔膜 三、腹肌  
第六章 站立 一、骨盆倾斜 二、站立 三、充分呼吸 四、大呼吸 五、九次平静呼吸 六、抬脚呼吸系列 七、胸腔扩张系列 八、放松式站立前曲 九、站立前曲 十、两侧伸展 十一、臀部  
第七章 合理安排锻炼时间  
第八章 瑜伽功的提高 一、参加培训班 二、在家练习 三、练习计划 四、练习注意事项

# 《办公室瑜伽》

## 章节摘录

书摘无论从事什么工作，也无论担任什么职务，可能大多数时间你要坐在那里工作。不管是站着还是坐着，不正确的姿势既让人疲劳，又不利于健康。因为不正确的姿势需要肌肉的活动，会让骨骼和韧带绷紧，抑制呼吸，妨碍循环，也不利于消化。因此，保持正确的坐姿非常重要。首先，应该认真检查一下坐椅、办公桌和灯具。然后，再看一下自己的坐姿。

一、椅子 很少有专为保持良好坐姿而设计的椅子。但也确实有一些为办公室精心设计的舒适坐椅，这种椅子非常贵，可能你并没有这样的椅子。不过，可以对现成的椅子加以改进。如果现有的椅子是摇摇晃晃的旧椅子，最好修好它，或再换一把。不要使用那种无法调节高度的坐椅，也不要坐那种歪歪扭扭、老是让脊柱绷紧的椅子。这些椅子，不利于健康，也不便于工作。传统的办公室坐椅通常是可以调节高度的。要保证坐椅的高度与身高、办公桌或工作台的高度一致。这是说你不必调整自己的坐姿，那样对身体是有害的。在工作时，你能让自己处于一种舒适的姿势，这样不会扭曲你的脊柱或胸腔，不会驼背，不会让双肩耸起，也不会使颈椎变形。把坐椅调节到合适的高度可能要花几天的时间，但要坚持试验，直到你感觉最舒适为止。即使对高度做一个稍微的调整，也会感到很舒适。如果身材不高，可能你会像我一样，需要坐得稍高些。但双脚可能会悬空，那样又会失去平衡，让后背一直紧绷着。双脚应该平放在地上。因此，你要在脚下放样东西垫脚：一叠电话号码簿，一只凳子或是一只空箱子。P1-2

# 《办公室瑜伽》

## 编辑推荐

办公室坐坐族久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗?久盯屏幕让你疲劳、头疼、两眼酸涩吗?身为坐坐族的你,有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗?.....办公室瑜伽告诉你:只要一张椅子,一尺见方的空间,再稍稍借用短短几分钟动一动,就能告别各种坐坐族挥之不去的不适与困扰!在钢筋水泥的丛林里,舒缓您的压力,重新找回快乐积极的工作状态。几分钟的练习可带来持久的效果。按照本书推荐的方法,你可以:

- 每日进行手和手腕的练习,尤其适合那些终日与键盘打交道的人。
- 每日至少进行1次颈肩练习,尤其适合常坐办公室的上班族。
- 每周至少进行2次眼部练习,非常适合眼睛常看屏幕的人。
- 每日1次腿部练习,尤其适合工作时无法随意走动及站立者。
- 每日1次转体练习,应形成习惯。
- 每日1次呼吸练习,可使人精力集中,对工作紧张、工作压力大者尤其有益。

把此书放在你伸手可及的地方,如办公桌上、抽屉里,以备在工作间隙时取用。我们就是这么做的。一旦尝到了办公室瑜伽练习的好处,你会经常拿起这本书看的。请记住,办公室瑜伽适合所有的,你可以随时、随地进行练习。本书将告诉你练习办公室瑜伽的秘诀。

## 《办公室瑜伽》

### 精彩短评

- 1、“满一百，返10元A券”这是当当的承诺，我6月19日订了134.82元的书，昨日书送到，怎么没有A券？
- 2、看完的兴趣都没有
- 3、看完的兴趣都没有。
- 4、没有什么意义，后悔了
- 5、很实用，但是要坚持
- 6、很不错，写的很详细，推荐办公室人员阅读。
- 7、买给老公的。呵呵
- 8、也较简单。
- 9、此书对我们在办公室的人员很有用处,可以缓解工作疲劳,释放工作压力,非常好!
- 10、也是8楼的啦~~~同学们不要忘记可怜的8楼哦
- 11、确实有很大帮助，调整坐姿、呼吸后，感觉很舒服

# 《办公室瑜伽》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)