

《办公室瑜伽&伸展操》

图书基本信息

书名：《办公室瑜伽&伸展操》

13位ISBN编号：9787533663360

10位ISBN编号：7533663365

出版时间：2012-1-1

出版社：安徽教育出版社

作者：（韩）宋泰英

页数：117

译者：李玲

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

《办公室瑜伽&伸展操》

内容概要

随着生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，对整日坐在椅子上办公的上班族来说，想要拥有健康、充满活力的身体可谓是难上加难。不过，您也不要过早打消拥有好身体与好身材的念头。每天只要10分钟，坚持做一些简单的动作，可疏通全身经络，增强内脏器官功能，并有效地调节神经系统和内分泌系统，健康与美丽便可轻松获得。办公室瑜伽动作简单，不必满头大汗，在办公室的方寸之地就可以轻松练习，而且效果明显。从今天开始，您就按照本书的介绍进行运动吧！

《办公室瑜伽&伸展操》

作者简介

宋泰英，韩国著名瑜伽教练。从儿时开始，便接触各种各样的锻炼方法进行身体锻炼。在专心进行身体锻炼之时，她深刻领悟到佛家修炼以及瑜伽锻炼的本质，并将其当做锻炼之根本。目前，她在瑜伽流苏院进行身体锻炼，并教授瑜伽课程。为防止现代人陷入“无视简单运动—患上更加严重疾病”的恶性循环之中，她潜心研究各种简单、但效果明显的运动方法。基于此，她撰写了该书，以让更多的人受益。

李丽娜，韩国瑜伽教练。20岁左右就开始进行瑜伽锻炼，遇到宋泰英老师后，便潜心进行更加深入的瑜伽锻炼。之后，她在世界各国进行游历，积累了相当多的经验。回国后，在瑜伽流苏院担任会员指导老师，指导学员正确地进行瑜伽锻炼。

《办公室瑜伽&伸展操》

书籍目录

Chapter 01

从正确的生活习惯做起吧

拥有轻松一整天的睡眠习惯

可以维持身体健康的饮食习惯

每天进行，对健康大有裨益的脚部按摩

生活中的健康习惯

随时随地轻松进行的手部按摩

健康伸展操小贴士

Chapter 02

上下班的路上抽空偷偷地做伸展操吧

在地铁或公交车上稳定重心，培养身体的平衡感

将手指吊在地铁或公交车的吊环（把手）上

转动手指

收缩肛门

坐在椅子上，踮起脚尖，紧绷小腿肚子

《办公室瑜伽&伸展操》

章节摘录

版权页：插图：我们的身体具有恒常性，体内系统决定身体状况，身体的外在状态按照体内系统进行运转，就可以维持身体健康。因此，保证充足的睡眠时间是非常重要的。一般来说，晚上10点至凌晨2点是身体进入熟睡状态的时间段——当然，并不是所有的人都是这样的，不过对大部分人而言，这个时间段正是身体进入深度睡眠的最佳时间。事实上，有实验数据表明，这个时间段正是副交感神经最活跃的时候。也就是说，如果在这个时间段上床睡觉，我们会很容易进入熟睡状态。当今，电视、电脑、手机等危害睡眠质量的电子产品日益大众化，如果您在工作时间经常出现浑浑噩噩、精神萎靡、哈欠连天的情况，那么您就应该警惕了，要为自己保证充足的睡眠时间。早点下班回家，准备休息如果您没有什么特别的事情，那么就早点下班回家，与家人一起享受幸福的家庭生活吧！不要将工作带回家，有关工作事宜的谈话也会带来精神上的压力，所以尽可能地不在家中谈论或是思考工作。晚饭后喝杯热茶，出门散步半小时，或者打开轻音乐，伴随着优美的音乐旋律，阅读自己喜爱的书籍。在睡觉前，一定要保持心情平静，尽量不要看电视或者是玩电脑。

《办公室瑜伽&伸展操》

编辑推荐

《办公室瑜伽&伸展操》在日常生活中，当您感觉身体疲倦或感觉不适时，不要待在床上休息，要学着通过健康伸展操来缓解身体的压力和疲劳。《办公室瑜伽&伸展操》搜集了所有可以在公司里轻松做到的放松动作，并配有清晰的动作过程图片，您可以很轻松、很容易地学会。虽然目前市面上有许多关于瑜伽和伸展操的书籍，不过《办公室瑜伽&伸展操》把在办公室中可以轻松做到的放松动作挑选出来、汇编成册，十分方便职场一族们在办公室中锻炼身体，不用换衣服，不会满头大汗，避免了许多尴尬。《办公室瑜伽&伸展操》不仅罗列了各种伸展操的动作要领，还包括睡觉习惯、日常生活中的简易减肥法、矿泉水疗法以及食物选择方法等对健康生活有帮助的各种生活妙招，可帮您养成健康的生活习惯，远离亚健康。《办公室瑜伽&伸展操》中所介绍的各种动作不需要您特别抽出时间来做，无论是饭后还是喝咖啡时，任何时候您都可以轻松地做一些放松身体压力的动作。这本书不仅适合放在家中，也适合放在公司，当时间空闲时，您可以随意浏览几页，阅读起来十分方便。《办公室瑜伽&伸展操》随书赠送“OFFICE YOGA 精美办公台历”，贴心提醒，方便实用，让美丽随时相伴！每天十分钟，工作也享“瘦”、办公E族随时随地的实用健康图谱、用最简单的动作、最少的时间，找回健康的自己。上下班路上、办公中、午间休息时、睡觉前……不用办卡，不用计划，随时随地可锻炼，从此和“大象腿、游泳圈、蝴蝶袖，将军肚，梨子身材……”。

《办公室瑜伽&伸展操》

精彩短评

- 1、内容比较简单，完全不是想要的
- 2、实用，浅显易懂。喜欢，办公室可以每天做一做。
- 3、不错，帮同事买的，看来我也需要一本啊。适合上班族，休息是做做运动
- 4、还行吧，不是很好，操作性不强。
- 5、内容很不错，还是比较实用的，平时坐在办公室累了可以按书里讲的试着放松一下。送的台历寒酸了点，还以为是台历本呢，没想到就是一张硬纸片。
- 6、媳妇喜欢就是好东东！
- 7、好书，质量好，内容很适合办公室的白领
- 8、一到货就立马打开学啦，不过有点难喔！
- 9、很不错，很实用的书...
- 10、这本书很适合办公室白领使用，对于减肥、健身、塑形都很有帮助。无论是在办公室，还是在上班路上，在公交车上，在办公室人员生活中所经过的任何场合，此书都设计有相对应的锻炼方式，动作简单易学，用于在快节奏生活的间隙来一些小小的放松舒展，与专门花整块时间去健身相比，这样量少频度多的运动更省时更高效。而且，对预防和治疗颈椎病很有效果。仅仅是几分钟的小运动，可是运动过后，... 阅读更多
- 11、还不错，动作的难度不是很大，很容易做到
- 12、办公族必备哇~~这本书买了就放办公室了书很好 试了一些 做完确实放松了不少送的台历 前面是日历 后面是一些推荐动作 每个动作配一个重点图 要是看书做多了熟悉了 看台历就能开始做了 很方便 里面模特和服饰配景都不错 看着舒服
- 13、质量好，内容简洁。不错！
- 14、还行吧，内容简单易学，全是拉伸动作，质量还行，就是看起来不是特别清晰那种
- 15、我买书了，感觉很好！强烈建议作者把这些动作拍成视频，如果拍成视频，我还会买！
- 16、大概翻了翻，动作不是很难，坚持应该会有作用。
- 17、非常简单的一本书，动作简单又少。。超级失败的一本书。。。谁买谁知道台历还是2012年的。。。
- 18、书挺好的,就是里面送的台历太简单了点!
- 19、果然很有点瑜伽的感觉，有的动作还是有点难度的，坚持锻炼嘛！
- 20、很实用，已经开始学习加锻炼啦 呵呵
- 21、太有帮助了!!!
- 22、图文并茂，质量不错的书
- 23、同事推荐的，说是本好书，得时间看看，尽量练习。
- 24、很好的，老婆喜欢哦。
- 25、很漂亮，很实用，好操作。图文并茂，纸张印刷都很漂亮。
- 26、还不错，有部分没有难度的非常适合筋骨硬的筒子
- 27、非常好，实用！随时随地都可以练习，不受场地的约束！

《办公室瑜伽&伸展操》

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