

# 《10分钟.随时随地做拉伸》

## 图书基本信息

书名：《10分钟.随时随地做拉伸》

13位ISBN编号：9787512705197

10位ISBN编号：7512705190

出版时间：2013-3

出版社：中国妇女出版社

作者：梁冰

页数：182

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《10分钟.随时随地做拉伸》

## 内容概要

《10分钟,随时随地做拉伸》共分为导读和七个章节：导读部分主要阐述了一些拉伸运动的基本知识，让我们对拉伸运动有一个大致的了解，以便使你更好地领悟到拉伸运动的重要性和操作要领；第一章则按照人体部分的划分将拉伸运动中最常用的运动进行了细分，该部分的内容相当于是跨进拉伸运动练习的门槛，可使你进一步熟悉拉伸运动；第二章至第五章则是针对我们日常的生活轨迹，如在家、上班、外出及运动等不同时段，将我们生活中所有有可能会涉及到的一些方方面面的拉伸练习囊括在内；第六章讲述的是与身体调养有关的拉伸动作，主要涉及的病症有糖尿病、高血脂、高血压、颈椎病、腰痛、肩周炎、便秘和消化不良等；《10分钟,随时随地做拉伸》的第七章以不同人群作为载体，详细地讲解了儿童、老年人、驾驶者、伏案工作者和体力劳动者们的拉伸练习运动。读者朋友们，相信只要你有计划地做些拉伸运动便会获得超乎想象的诸多益处。那么，现在就让我们尽情地去享受拉伸所带来的愉悦、放松与健康吧！

# 《10分钟.随时随地做拉伸》

## 书籍目录

导读什么是拉伸 1.我们为什么要学习拉伸 2.拉伸运动的两大类型 3.什么时候做拉伸最好 4.怎样做好拉伸很重要

第1章拉伸中最常用的动作 1.双手及手臂的拉伸 2.颈部的拉伸 3.肩部的拉伸 4.背部的拉伸 5.腰部的拉伸 6.腿部的拉伸 7.全身的拉伸

第2章居家中的拉伸 1.起床前的拉伸 2.睡前要做的拉伸 3.做家务前的拉伸 4.看电视时的拉伸 5.上网时的拉伸 6.阅读时的拉伸 7.散步时的拉伸

第3章上班一族的拉伸 1.上班前的拉伸 2.上班时的拉伸 3.开会前的拉伸 4.打电话时的拉伸 5.压力过大时的拉伸

第4章外出时的拉伸 1.旅行后的拉伸 2.爬山前的拉伸 3.逛街后的拉伸 4.远足时的拉伸 5.旅行乘车时的拉伸

第5章运动的拉伸 1.跑步前的拉伸 2.打羽毛球前后的拉伸 3.打篮球前的拉伸 4.踢足球前的拉伸 5.游泳前后的拉伸 6.打乒乓球前的拉伸 7.打排球前的拉伸 8.打网球前的拉伸 9.打保龄球前的拉伸 10.打高尔夫球前的拉伸 11.骑自行车前后的拉伸 12.跳健美操时的拉伸 13.用健身球的拉伸 14.瑜伽中的拉伸 15.体操拉伸 16.玩滑板前的拉伸 17.骑马前的拉伸 18.划船前后的拉伸 19.冲浪前的拉伸 20.滑雪前后的拉伸 21.攀岩前的拉伸 22.滑冰前后的拉伸

第6章调节身体的拉伸 1.协助治疗骨关节炎 2.小动作缓解颈椎病 3.轻松摆脱肩周炎 4.膝关节疼痛疗法 5.远离腰痛 6.让拉伸来降压 7.拉伸消除高血脂 8.糖尿病拉伸5法 9.轻轻松松告别便秘 10.远离消化不良

第7章各类人群的拉伸 1.儿童的拉伸 2.老年人的拉伸 3.驾驶者的拉伸 4.长期用电脑工作者的拉伸 5.体力劳动者的拉伸 附录

## 《10分钟.随时随地做拉伸》

### 章节摘录

版权页：插图： Step6：双手手掌合十，置于身体前方，然后双手向下移动（同时保持双掌合十），直到有轻柔的拉伸感，保持此动作10秒钟后放松，然后分别朝下、朝左、朝右重复此动作。记住，做此动作时肘部要保持向上平齐的水平。 Step7：将双臂伸直置于身体前方，然后双手双臂缓缓地向后外侧转动，同时保持手臂伸直，直到前臂内侧和手腕有拉伸感，保持这个动作10秒钟，然后放松。重复此动作2次。 Step8：取仰卧位，双腿屈膝，将一只手高举过头（手心向上），另一只手沿体侧向下（手心向下），同时向相反的方向伸展双臂，保持这个姿势10秒钟，然后放松换另一侧重复该动作。每侧重复此动作2次，从而起到拉伸双臂的作用。

4.背部的拉伸 伸手+拉背=调和呼吸和五脏 背部的舒展不仅可以锻炼到背部上下、身体中心肌肉、臀部和腰部，以缓解背部酸痛和不适，还可以使胸部和腹部的呼吸系统自觉被调动，由此促进内脏器官的活动。呼吸功能得到提高后，新陈代谢自然得到改善。由此可见，背部的拉伸对于我们来说是非常重要的一项运动。 Step1：取站姿，双脚与肩同宽，双手尽量向上伸直，脸部向上看，尽可能地将背部后弯，保持15秒钟后放松。重复做4次。 Step2：取盘腿的坐姿，将手臂向上举起，双手掌心向外拉伸，脸部向上看，保持此动作30秒钟后再放松。坚持做5次。 Step3：取站姿，双手交叉置于脑后，肘部向外伸展，上半身自然放松，不要倾斜，然后用力挤压你的肩胛骨，保持该姿势10秒钟后再放松。重复做6次。

## 《10分钟.随时随地做拉伸》

### 编辑推荐

《10分钟,随时随地做拉伸》由梁冰所著。什么是拉伸?它为什么能强身健体?拉伸,顾名思义是指拉伸我们身体的肌肉和骨骼,从而能达到强身健体目的的一项运动。拉伸动作巧妙融合了诸多瑜伽体式,具有缓解腰背酸痛、消除关节疼痛、缓解肌肉紧张、增加关节的灵活性、强化肌肉力量、促进血液循环、增强免疫力的作用。倘若你每天练习拉伸的话,不但可以伸展僵硬的肌肉,还能保持身体线条的流畅,改善血液循环,促进身体机能的复苏更新,从而拥有一个更加健康的身体。《10分钟,随时随地做拉伸》供女性朋友们阅读学习。

# 《10分钟.随时随地做拉伸》

## 精彩短评

1、 陕图G831.3/186 2013.11.09泛读于陕图 无笔记 垃圾畅销书

# 《10分钟.随时随地做拉伸》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)