

<<坐着要健康>>

图书基本信息

书名：<<坐着要健康>>

13位ISBN编号：9787543067035

10位ISBN编号：754306703X

出版时间：2013-8-1

出版时间：武汉出版社

作者：（韩）赵诚俊，崔润僖

译者：于丽

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>

## <<坐着要健康>>

### 内容概要

15分钟伸展操，职场小病一扫光

一把椅子可以让你健康地美，健康地瘦

为久坐办公室一族量身打造的健康计划，专治慢性疲劳、孕妇肚、肩痛症、大象腿、驼背，让每一个久坐的人健康苗条……

性感女神李孝利、全智贤、金泰熙好身材修炼法独家公开

韩国年度最实用的健康书，蝉联韩国各类健康图书榜榜首。

免费赠送价值40元健康弹力带

韩流巨星御用教练帮你打造健康的好身材

全彩设计，即学即用。

“为什么总感觉疲惫不堪？”

”“肚子上一圈一圈的赘肉该怎么减下去？”

”“整天坐着，腿都坐肿了”……你或者你身边的人也经常这么说过吧！

每天八小时奋战在电脑面前的你，是不是在工作空档中揉着疼痛的肌肉、看着变形的身材，总是一次又一次地告诉自己：一定要找时间运动了！

可总是坚持不下去，不是没时间锻炼就是没有好的运动方法！

现在由韩流巨星全智贤、李孝利、金泰希御用教练倾身为你定制1-2-3-4-5法则办公室伸展操，每天只要15分钟，不用去健身房，不用大汗淋漓卖力运动，只要在工作时间忙里偷闲坐着就能让职场小病一扫光。

《坐着要健康》全书以1-2-3-4-5运动法则为基础，上班后1分钟，“叫醒”身体的伸展操，准备开始一天的工作；午餐前2分钟，轻松的腹部运动；防止午餐吃太多；午餐后3分钟，调整因为饭后困倦和饱食感而引起的不良姿势；休息时间4分钟，动一动，放松肩颈；下班5分钟，消除坐了一整天腿部水肿，促进血液循环。

每周工作日对应伸展操步骤练习，周末还有特制运动计划，每天15分钟，帮助职场女性消除疲劳感、解决腹部肥胖、纠正姿势不良、缓解肩颈疼痛、清除下半身水肿，让职场女性每天充满元气！

## <<坐着要健康>>

### 作者简介

赵诚俊

中央大学社会体育系，专业教练，曾担任过金泰希、李孝利、李慧英、郑京浩等多名演员的私人教练。作为艺人的教练，也常常活跃在韩国KBS电视台，并为韩国多家健康杂志撰写专栏文章。

获得过中央先生全身级别第二名，水原先生轻体重级别第一名，水原健美轻体重级别第一名，全国春季健美轻体重级别第一名。

崔润僖

延世大学运动瑜伽系，体育系硕士。

曾担任文化体育观光部下属韩国文化观光研究院瑜伽政策研究员、JPT身体科学A-TEAM企划室长，现为MASCOM企划室长。

代表作品《增高的伸展运动》。

## <<坐着要健康>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 我们的身体真的健康吗？

女超人，也会生病

健康，从自己做起

01 慢性疲劳得对症下药，才能重拾神清气爽

伸懒腰，清晨最好的疲劳消除剂

02 甩掉“孕妇肚”，轻松拥有小蛮腰

正确的呼吸方式，可以拥有李孝利的性感身材

03 衣服遮不住的驼背

正确的姿势，可以塑造S线条

04 小心电脑综合征，别让肩膀与脖子再受罪

预防电脑综合征的生活习惯

05 挥之不去的大象腿

改变不良生活习惯，轻松塑造好腿型

#### Chapter 2 每天15分钟，享瘦享健康

Monday 045

上班后 1分钟

全身伸展，轻松消除一身疲劳

午餐前 2分钟

甩掉腹部赘肉让腹部结实更性感

打造性感的腹肌，让腰更有线条感

让“游泳圈”自动掉下去

午餐后 3分钟

女明星的美丽背影练成法

“丰挺”这样炼成的

性感美背塑造法

塑造纤细的腰部曲线

休息时间 4分钟

香肩速练大法，大胆露出香肩来

让手臂纤细再纤细

手臂从此与赘肉说拜拜

舒缓颈部的僵硬感

下班前 5分钟

让大腿不再肥

让大腿富有弹力并告别“大象腿”

告别“萝卜腿”，让腿更美更直

翘臀轻松练成法

塑造性感的大腿线条I

塑造性感的大腿线条II

Tuesday

上班后 1分钟

全身伸展，轻松消除一身疲劳

午餐前 2分钟

锻炼腹肌的持久力，让身体更健康

摆脱“孕妇肚”的尴尬

## <<坐着要健康>>

跟肚子上的赘肉说“再见”

增加腹部的紧绷感，让肚子平坦有型

午餐后 3分钟

增强胸部的弹力

女性最想要的礼物——丰胸运动

解决胸部烦恼，轻松拥有美胸

塑造纤瘦的腰部

休息时间 4分钟

塑造光滑有线条感的肩部

令手臂肌肉结实，塑造纤纤细臂

消除肩部酸痛

塑造纤纤细臂

下班前 5分钟

塑造漂亮的大腿线条

塑造光滑紧致的大腿

甩掉赘肉，让大腿更结实

提高大腿的弹力

重塑消失已久的大腿线条

维持骨盆的平衡

Wednesday

上班后 1分钟

全身伸展，轻松消除一身疲劳

午餐前 2分钟

让肌肉结实，让腹部平坦自如

塑造孝利般的“11”字形腹肌

提高小腹的弹力

让腹部，让肚子平坦有型

午餐后 3分钟

性感美背塑造法

塑胸运动

消除腰部疼痛

塑造苗条的腰部

休息时间 4分钟

美肩练成大法，大胆秀出来

消除肩部酸痛

让肩部更加结实，摆脱“藕臂”

放松过度紧张的肩部肌肉

下班前 5分钟

令大腿紧致结实

锻炼大腿肌肉，告别赘肉

锻炼结实的下半身

消除大腿过度紧绷感

放松僵硬的脚踝

消除膝盖的疼痛

Thursday

上班后 1分钟

全身伸展运动，轻松消除一身疲劳

## <<坐着要健康>>

午餐前 2分钟

塑造腹部线条，让S曲线更明显

塑造平坦紧实的腹部，告别“孕妇肚”

练出性感的腹肌

如何练成孝利般的“11”字形腹肌

午餐后 3分钟

消除腰部疼痛

塑造完美的后腰曲线

放松紧绷的腰部肌肉，防止肌肉疼痛

塑造完美的腰部线条

休息时间 4分钟

练出光滑美人肩

塑造柔软的香肩

练出美人肩

令手臂肌肉结实，塑造纤纤细臂

下班前 5分钟

让大腿结实有力，甩掉大象腿

塑造漂亮的腿部线条

塑造光滑紧致的大腿甩掉大腿赘肉

塑造弹力十足的大腿

维持骨盆的平衡

Friday

上班后 1分钟

全身伸展运动，轻松消除一身疲劳

午餐前 2分钟

告别腹部赘肉

锻炼腹肌的持久力，令腹部结实有型

拯救下垂的肚皮

塑造紧致性感的腹部

午餐后 3分钟

消除背部赘肉

矫正不正确的坐姿

性感美背练成法

塑造纤细的腰部线条

休息时间 4分钟

增强肩部力量

令手臂肌肉富有弹力，塑造纤细美臂

清除手臂后侧肌肉，令手臂更纤细

消除手臂赘肉

下班前 5分钟

增强下半身的力量，令大腿紧致结实

塑造有弹力的大腿

锻炼大腿肌肉，拥有纤细美腿

塑造有弹力的臀部

塑造完美的大腿线条

塑造纤细美腿，清除多余脂肪

Chapter 3 周一病走开！

<<坐着要健康>>

周末计划

Saturday

在客厅内做的伸展运动

锻炼结实的骨盆

让腰杆直起来

塑造柔软的身体

塑造腰部线条

在卧室内做的伸展运动

消除腹部两侧的赘肉

塑造柔软的身体

塑造S线条

促进全身血液循环

在厨房内做的伸展运动

塑造有弹力的小腿

塑造有弹力的大腿

放松僵硬的肩膀

放松僵硬的腰部

在浴室内做的伸展运动

放松全身的肌肉

塑造结实的腰部

消除全身疲劳

消除便秘

Sunday

在客厅内做的伸展运动

让骨盆更加结实

让手臂富有弹力

塑造丰满的胸部

腹部纤瘦练成法

在卧室内做的伸展运动

练成耻骨美人

打造完美曲线

塑造双腿线条

让腹部紧致富有弹力

在厨房内做的伸展运动

维持身体平衡

腹肌结实运动法

增强下半身的弹力

塑造光滑的手臂

在浴室内做的伸展运动

塑造漂亮的臀线

塑造富有弹力的臀部

丰胸运动

刺激腹部

<<坐着要健康>>

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>