

图书在版编目 (CIP) 数据

大忙人的简单健身法 / 可可编著. - 北京: 经济科学出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2938 - 0

I. ①大… II. ①可… III. ①健身运动 - 基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013048 号

责任编辑: 张 力

责任印制: 王世伟

大忙人的简单健身法

可可 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编辑部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710×1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2938 - 0 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言 >>>>

对于健身，很多人往往都是借口工作繁忙没有时间而加以推托，相信对于其中的大多数人来说，这只是一种替自己开脱的借口罢了。因为绝大多数人还不至于忙到那种程度，退一步讲，即使你真的很忙，但你忙的这些事能大过你的健康吗？

在工作中，你或许很难找到“大段大段”的空闲时间来实践你的健身计划，但只要你善于发现并有效利用，一些“小段”的散碎时间还是很容易找到的，比如上下班的途中、工作疲惫之际、开会的过程中、午饭后的休息时间等。如果你能够将这些零碎时间见缝插针地充分加以利用，做一些简单的健身运动并持之以恒，不仅有助于缓解你的压力、减轻你的疲劳，而且能够愉悦你的身心、强健你的体魄。

在现实生活中，很多人进行健身运动的目的是为了减肥。人们之所以进行减肥，大多是出于两种目的：其一是肥胖危害到了自身的健康，这种肥胖往往是真正意义上的肥胖；其二是为了更加苗条动人，这种肥胖往往只是相对的，特别是对一些爱美的女性来讲，她们本来就不胖。不论是哪种形式的减肥，人们为了达到目的，可谓采取了一切现有可行的措施：药物减肥、手术减肥、强制性的节食减肥等，尽管付出的代价不小，但最终的效果却不明显。其实，对于减肥，大可不必如此大动干戈，只要学会本书相关部分中的一些减肥健身小动作，再配以合理的饮食，并将之坚持下去，就一定会有意想不到的收获。

最后，对于繁忙的人士而言，由于长期的压力、持续的工作与不良的生活习惯，导致一些特有的疾病（职业病、职业性心理疾病等）与亚健康等总是与他们相伴。其实，对于这些职业性疾病，如果只是用药物去治疗，其效果反而不好。俗话说“解铃还需系铃人”，要真正地将那些疾病“斩草除根”，还需要从源头上



入手，即要学会缓解压力，并彻底改变曾有的不良生活习惯。这种改变从很大程度上说就是对那种没有健身锻炼习惯的改变，并学会试着用健身运动去缓解压力，并且很多健身活动本身就对那些职业性疾病有显著的辅助治疗作用。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏有不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录 CONTENTS>>>>

第一章 何为简单健身

- 1.1 简单健身新理念 / 3
- 1.2 简单健身的误区 / 13

第二章 工作中的简单健身

- 2.1 办公桌前的健身法 / 25
- 2.2 祛除疲劳的健身法 / 32
- 2.3 分分秒秒健身法 / 38

第三章 走、跑的简单健身

- 3.1 走、跑对身体有益 / 47
- 3.2 步行的健身法 / 56
- 3.3 慢跑的简单健身 / 66



第四章 器械的简单健身

4.1 简单器械健身法 / 79

4.2 简单器械健美法 / 95

第五章 特殊时期的保健

5.1 经期 / 105

5.2 孕期 / 112

5.3 产后 / 120

5.4 更年期 / 127

第六章 小动作可预防疾病

6.1 小动作,可保健 / 137

6.2 小动作,可预防 / 141

6.3 简易方法有大用 / 143

参考书目 / 153