

减肥塑身

蔡佑慈◎著

台湾新光医院复健科医师 谢霖芬
台北教育大学体育系教授 黄英哲

倾力推荐

4周瑜伽



击退局部肥胖，打造紧实曲线。
矫正脊椎排列，回复正常体态。
提高身体素质，回复青春活力。
大象臂、小腹婆、
水桶腰、萝卜腿……拜拜！



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥塑身4周瑜伽 / 蔡佑慈 著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5064-5135-2

I. 减… II. 蔡… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第178125号

责任编辑: 胡成洁 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司
责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

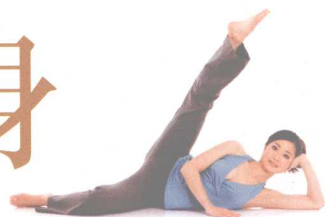
开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 77千字 定价: 28.00元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



减肥塑身 4周瑜伽



水桶尉、水腹婆、大象臀、小象腿……拜拜！

蔡佑慈 著



 中国纺织出版社

推荐序

安全、健康、实际可达的目标：塑瑜伽



现代文明社会的生活节奏紧张，人们事事都讲求效率和效能，就连从事休闲、运动、美容、养身或保健都不例外。《减肥塑身4周瑜伽》之出版正逢其时，能迎合这种需求，是一本值得每位瑜伽修习者珍藏参考的好书。

瑜伽是一种身、心、灵的修行方法，不只是一般体位法的练习达到美容、健康的目的，更是一种细微的身心灵整合。本书的内容除了保有瑜伽的精髓外，最大的特色是突破传统瑜伽的内容设计，着重腰、腹、臀、腿肌群的肌力训练，缓和运动时才进入伸展放松的练习，修练过程并配合深度呼吸的调节，能够全面提升体适能，打破瑜伽仅是种极限伸展运动的刻板印象。此外，在强化核心肌群适能的效果下，能够有效预防运动伤害，帮助修习者雕塑优美健康的体态，展现迷人自信的风采。所以说4周完美腰腹臀腿不再是梦事，借由瑜伽的锻炼可以紧实肌肉，塑造窈窕身材。

作者蔡佑慈小姐，是位广受好评的知名瑜伽老师，体态匀称，美丽迷人，思想活泼，善体人意，兼具美丽和聪慧。她从小学至高中的运动专长是桌球，后来进入本系就读，除了学习各式各样的运动，也接受许多运动科学理论和实务的灌输。2002~2004年，她在本系硕士班继续深造，主修运动心理学，接受严格和充实的学术研究训练。在大学期间，佑慈便懂得规划自己的事业生涯，为了扩充本身的特长，她开始从事瑜伽的修行并接受师资培育训练。然而，在逐渐认识和体验之后，她原本修行瑜伽的外在动机已内化成深层的内在动机。瑜伽使她的身型、体质、性格和生活态度发生了一系列有益的变化。

为了能让更多人体体会到瑜伽的乐趣和益处，佑慈在繁重教学之余，仍振笔疾挥地完成此书。其发挥学术研究的精神，融入运动科学的知识，设计系统化的练习步骤，文辞清晰、亲切、精实和谨慎，可谓“言之成理，言必有据”，值得读者信赖。

我个人极力推荐此本书，你可将它放在随手可得之处，参考书中之法，配合轻松愉快的心情，按部就班地练习后，减肥塑身不只是幻想，而是安全、健康、实际可达的目标。更重要的是希望有兴趣阅读的你也能像佑慈一样，体验瑜伽身心合一的幸福滋味，让瑜伽陪伴各位共度美好的人生。

黄英哲

本文作者为台北教育大学体育学系教授

推荐序

用瑜珈强化核心肌群，维护健康



我从事复健医疗与肌肉骨关节疾病之教学已将近三十年之久，临床上最棘手的问题是一些慢性疼痛的患者，包括慢性肩颈酸痛、慢性下背痛、运动伤害后遗症及全身性的纤维肌痛（fibromyalgia）等。

这些患者常见的特征是：吃药、打针皆无效，手术有时更糟，甚至经由长期的复健也未必能改善病情。这时我往往会建议患者不妨试试“另类疗法”，而佑慈的《减肥塑身4周瑜伽》可说是“另类疗法”中值得推荐的方法之一。

就医学而言，瑜伽可说是一种身心的治疗，借由呼吸的控制及肢体的伸展、摆位，而达到身心的舒适，并有助于健康的维护及疾病的改善。此外，瑜伽本身即是净化，是一种喜悦，可调息、调身、调心。除了对一般人有益之外，医学研究也发现，学习瑜伽对于慢性疼痛（如肩颈酸痛、下背痛等）、慢性疲劳、失眠、焦虑、轻度忧郁、自律神经失调，甚至心血管疾病（如高血压）、气喘等，均有若干疗效。

而《减肥塑身4周瑜伽》与坊间瑜伽书籍最大的不同在于，佑慈是位体育专家，不仅自己精通各种运动，且对于运动科学有深入的了解，对于瑜伽的好处，在此书中写得淋漓尽致。

本书的前半部先介绍体适能及体态的基本知识，使读者对健康塑身有正确的观念。后半部为本书的重点，介绍热身运动、各部位塑身的方法及缓和运动。她强调瑜伽虽与动态性肌肉收缩（如举哑铃）不同，但借由静态的姿势维持，亦可消耗热量，而达到塑身之目的。

文中尚特别强调脊椎核心肌群之训练，借由腹部与背部深层肌肉的强化，有助于改善现代人常见的慢性下背痛。此外，她也强调若能配合每周三次以上的有氧运动及饮食控制，则塑身的效果更佳。

在此祝贺《减肥塑身4周瑜伽》一书的付梓，我相信这本图文并茂的书籍，不但能让读者读起来十分轻松、愉快，也相当实用，而我也相信这本书一定能让读者看了有很大的收获！

谢霖芬

本文作者为辅仁大学医学系复健学科主任、台湾脊骨矫治医学会常务理事
台湾地区医学会理事、新光吴火狮纪念医院复健科主治医师、前主任

自序

；

瑜伽塑造窈窕身材，开创健康人生

从小学体育的我并非一直是身体健康无病痛的，更非总是保持好身材。小学及国中时期，我是一位桌球选手，在严格的训练下拥有良好的体适能，生病看医生的机会少了很多，但其他的问题却悄悄产生。

从高中起，每年X光车到学校来进行胸腔检查，我便固定会收到脊椎侧弯通知单，差点就需要穿上铁衣矫正，这才恍然大悟地了解自己为何常常腰酸背痛，起因可能就是长时间右手持拍打球，身体往右倾斜的动作较多所造成的。

在大三刚开始接触瑜伽时，可能也因为脊椎侧弯的问题反应了出来，每回上完瑜伽课，其他同学直呼舒服过瘾的同时，我却躲在一旁头晕脑胀，不停地按摩脖子，好几次都很想放弃，但昂贵的学费，和从舞蹈老师转型瑜伽老师的决心，鞭策着我不得不勇往直前。就这样我忍受着每天练完瑜伽都得头痛三小时的不适，坚持了三个月，终于走出了适应期，开始感受到“一点点”练瑜伽后舒服的感觉。

成为瑜伽老师后，为了胜任工作，我仍不断持续努力练习，渐渐地，习惯成自然，几年后，我爱上了瑜伽，瑜伽融入了我的生活，就像每天都要吃饭、睡觉一样，不练瑜伽是不行的。当然，这个过程中我仍每年收到一张脊椎侧弯通知，大约在26岁那年，照了X光，却被通知一切正常，我才又惊又喜感到瑜伽悄悄地改善了我的脊椎问题。回想起这一段过程，至今仍觉得有些不可思议。

另一个奇妙改变的是我的身形。选手时期的我，拥有非常结实有力的双腿，直说就是粗壮，壮到最高点的时期则是在高中为了考大学体育系时，为了追求短跑速度和掷铅球的力量，勤练重量训练，体重直逼54千克，浑身壮硕的肌肉，现在想起真不堪回首。大一我投入了有氧舞蹈教学工作，慢慢地转变成48千克的竹竿身材，记得亲朋好友的调侃玩笑话“瘦到没胸部、没屁股”——标准的舞者身材。

教了两年的有氧舞蹈，膝盖长期激烈跳跃，喉咙长期大声喊叫带动课堂气氛，导致膝盖痛、喉咙痛的结果等身体问题又随之而来。在此同时，看妈妈练瑜伽练得不停叫好，虽然当时瑜伽给人的印象是老人运动，但在妈妈的大力鼓动下，与瑜伽从此结下不解之缘。



说也奇怪，练着练着体重不减反增，但外观却没有变胖，唯一改变的是，原本扁平的身材竟然开始出现凹凸有致的曲线，做梦都不敢想的前凸后翘身材竟然渐渐成型。这一路的变化，若非亲身经历，的确令人难以置信。其实这些变化并不神奇，一切都是有道理可循的，这也是我为何写下本书的原因。

练习瑜伽带来身形的改变，及身体健康的调整，使我深深体会到，生活型态及不同的运动习惯对身体影响的力量是多么大。我很庆幸十年前就遇见瑜伽，这几年来，我拥有良好的体适能，再也不必像小时候一样，常跑医院当个药罐子；而女人经常讨论的节食、减肥、整形，有了瑜伽，我一概不用担心，自然而然保持着健康美好的状态。

随着《减肥塑身4周瑜伽》的顺利出版，我衷心希望借由此书将我的教学经验融合学术理论，与读者分享我多年累积的心得与收获，帮助更多人认识瑜伽、练对瑜伽。愈来愈多的人练瑜伽，但也不不少人练出问题，更有许多不敢尝试瑜伽运动的人是因为害怕运动伤害，如果是这样，真是太可惜了！

现在，让我们从认识自己的身体构造及体适能概念开始，来了解为什么我们可以将提升体适能、改善体态，同时达到塑身效果这几项重要的课题放心地交给瑜伽。具备了相关知识后，再跟着书中所安排的瑜伽运动处方，引领身体逐渐进入到理想状态。而在坊间林林总总的课程中，你也才能聪明地选择适合自己的瑜伽课程，减低运动伤害的风险。瑜伽带给我的幸福，期盼你也能亲身体验！

在此，我也要感谢我的指导教授黄英哲在研究所阶段对我的严格训练及要求，使我能学以致用，带给人们健康；感谢谢灵芬医师百忙之中拨冗指教；也感谢出版社伙伴的悉心规划执行；感谢我的姊妹淘舒婷和美妆为此书两肋插刀，担任示范模特儿，舒婷更献出她甜美的声音为DVD录制配音；感谢悠适瑜伽生活馆坚强的师资群，Judy、Shelly和Jenny为动作编排提供建议；感恩我伟大的父母常伴左右，无怨无悔地支持着我；最后，谨以此书献给亲爱的国诚，作为我们迈向人生新阶段的纪念礼。

蔡淑芳

CONTENTS

目录

PART 1 正确瑜伽、聪明塑身

- 9 常见的瑜伽问题
- 10 练瑜伽前请先认识体适能
- 12 用瑜伽提升体适能的5大方法
- 15 开始练瑜伽前请认识自己的体态
- 22 将瑜伽融入生活，和脊椎疾病说拜拜

PART 2 瑜伽4周塑身方案

- 24 你的专属运动课程表
- 26 练习的注意事项

W A R M - U P

热身运动

- 28 头部运动
- 31 转肩运动
- 32 侧伸展运动
- 33 前后伸展

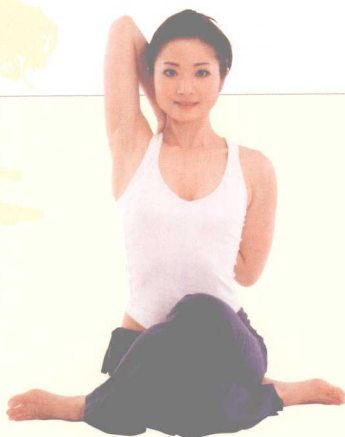
- 34 扭转运动
- 35 弓箭步
- 36 踏抬腿



W A I S T

塑腰

- 38 扭转船式
- 40 曲腿绕半圆
- 44 侧棒式
- 46 侧身仰卧起坐
- 48 划船



A B D O M E N

塑腹

- 52 双腿绕圈
- 56 剪刀式
- 59 平板式的变化式
- 62 滚球运动
- 64 反向棒式

L

E

G

塑腿

- 84 树的变化式
- 87 半月式
- 90 站姿金字塔
- 94 侧抬腿
- 96 金鸡独立

B U T T O C K S

塑臀

- 68 四足跪姿后抬腿
- 70 四足跪姿侧抬腿
- 72 向下犬式抬腿
- 76 跪姿侧屈腿
- 80 站姿抬腿

S T R E T C H I N G

缓和 伸展运动

- 100 侧伸展
- 102 脊椎的扭转
- 104 手臂和肩关节的伸展
- 106 猫式
- 108 腿部的伸展
- 110 静坐

PART

1



正确瑜伽 聪明塑身

练瑜伽所能带来的好处不胜枚举！

- 从生理学的角度：瑜伽能全面强化体适能，使人神清气爽、充满活力，保持年轻朝气。
- 从解剖学的角度：瑜伽能改变脊椎排列，帮助身体恢复至平衡中立的状态，降低骨骼肌肉相关病变发生的可能性，进而使体态保持曼妙轻盈。
- 从心理学的角度：瑜伽使我们学会放松心情，调适生活所带来的压力及焦虑，避免心理疾病的侵袭。因此，瑜伽可说是现代人的健康处方、塑身秘笈、纾压良药。难怪无数人一接触瑜伽就深深爱上它了！

但既然瑜伽这么好，为何仍有许多负面的声音呢？本篇除了回答这些问题之外，还告诉大家如何利用瑜伽聪明塑身的基础知识。

常见的瑜伽问题

相较于一般运动，瑜伽所运动的范围较为广泛，也较为深层，若不慎因练瑜伽而受伤，也可能特别严重。新闻报道有人练瑜伽练到椎间盘突出问题复发，有人甚至发生半身瘫痪情形，许多人吓得以为瑜伽是可怕的运动，不是一般人可以练的！其实读者们不必太过担心，受伤是有原因的，只要具备正确的观念，找对老师、用对方法，便能将运动伤害的风险减至最低。以下提出几种常见的问题，读者加以注意，就能放心地健康练瑜伽！

练习时间过长

有很多人长期练瑜伽，身材因此保持年轻曼妙，生理机能也维持得相当好，但是，过和不及都是有害的，有时候会听说有人练瑜伽练到走火入魔，早晚不停练，每天不“拉筋”拉个两三个小时就浑身不舒服，甚至不练就腰酸背痛。其实，每周三到五次，每次60分钟至90分钟是最为恰当的，按照这样的频率来练习，

就能常保自信、健康、美丽。过多、过急、过快是会适得其反的喔！正确、规律、持续才是健康运动的首要关键。

柔软度太好，但肌力不足

传统的瑜伽练习，非常强调伸展，希望把身体每一个关节都尽量练到身体能够达到的最大程度，这使得很多人以为瑜伽就是做出一些夸张的动作，把身体扭成一团。其实，良好的柔软度必须辅以足够的肌肉力量，当关节可动范围很大，肌力却不足时，身体控制动作的能力便随之减低，日常生活中的活动或者在练习体位法时，很容易做出压迫关节的动作，久而久之，较为常用的几个关节，如颈椎、腰椎、膝关节等，便容易造成病变。

所以，一堂值得花时间练习的瑜伽课，必须兼顾肌力和柔软度的训练，也就是说，不能整堂课都在“拗身体”，应该有将近一半的动作让你在练习时，肌肉感到酸酸的，有些发

抖，好像手提重物一段时间的那种感觉。

本书的重肌力训练主要针对腰、腹、臀、腿等肌群进行，最后的缓和运动才进入伸展放松的练习。这样的编排是为了帮助读者在有足够肌力的前提下，再进入强化柔软度、释放肌肉压力的阶段，以达到聪明运动、健康塑身的效果。



② 过度伸展颈椎及腰椎

瑜伽运动伤害多半是发生在颈椎和腰椎，由于这两个部位可动范围较大，容易缺乏稳定的保护，若再加上长期的错误伸展，很容易因此引发严重的问题。

脊椎发生问题，不会只有单一部位的疼痛。由于脊椎是中枢系统的一部分，管控着全身上下的所有神经传导，因此无论是颈椎还是腰椎受了伤，都很有可能造成四肢麻痹或瘫痪，练瑜伽时不得不重视保护这两个部位。

除了强化核心肌群的训练以有效保护脊椎外，注意脊椎伸展的幅度也相当重要，例如当我们脊椎做出向后伸展的动作时，脖子绝对不能往后折（图1），颈椎周围肌肉较少，控制颈部位的力量较弱，所以当我们做后仰的动作时，颈椎可能不知不觉的就往后折了（图2），正确的后仰姿势应该使脊椎呈一自然的抛物线状，使脊椎能平均受力，若头部往后掉，颈椎挤在一起，受到压迫，颈椎很容易受伤。

有些人可能这样练了很久都没有出现问



题，但脊椎的病变是经年累月的，骨头的磨损、神经传导的问题，一旦显现出来，再找医生，试图挽救，就太迟了。

另外腰椎的保护也非常重要，向后伸展时，腹肌必须施力，同时必须夹臀收腹，不可将所有力量都交由腰椎承担，长时间压迫腰椎同样会造成严重的伤害，一定要特别留意。练习的过程中一旦觉得腰椎不适，便应减低伸展幅度，切勿逞强。

练瑜伽前请先认识体适能

良好体适能是健康根本，相较于不运动的坐式生活者，拥有良好体适能的人，在进行任何一项日常所需的活动时，都会感到省力轻松。举几个简单的例子，良好的心肺适能使爬楼梯时不容易感到气喘如牛；良好的肌肉适能使得提重物，或走任何一步路时较不费力；而柔软度好的人，不但较不容易拉伤、扭伤，更能自在活动，动作较不受限制；适当的身体组成，能排除脂肪过多所带来的负担，使人感到身轻如燕。总之，种种的细节累积起来，省下的体力是难以计数的，因此，强化体适能是人

人都必须重视的课题，就像一辆跑车必须保养一样，为了使身体保持良好的机能，就应养成良好的运动习惯，使体适能维持在最佳状态，如此就能常保年轻，让全身散发出健康有活力的光芒。

什么是体适能？

体适能是指身体能够适应温度、气候变



化或因应周遭环境之威胁等相关能力，与健康促进、疾病预防很有关系。体适能包括：心肺适能、肌力、肌耐力、柔软度和身体组成五大要素，其中肌力和肌耐力两者可统称为肌肉适能。

拥有良好体适能的人，人体各种器官之功能相对的会较发达，因而较有体力从事日常活动，比较不容易感到疲劳或发生使不上力的情形，老年时也较有能力自由独立活动。

以下就体适能五大要素逐项简介。

心肺适能

心肺适能亦称为心肺耐力，指的是人体中心脏、肺脏及心血管系统的适应能力，心肺适能较佳的人，其将空气中的氧气输送到组织细胞加以使用的能力较佳，因此，在因应日常生活之身体活动时显得较有活力，不易感到疲累或上气不接下气，也较不易罹患心脏病、高血压、中风等心血管疾病。

肌肉适能

肌肉适能包含肌力与肌耐力。肌力是指肌肉对抗某种阻力时所发出的力量，一般而言



是指肌肉在一次收缩时所能产生的最大力量。肌耐力则是指肌肉维持使用某种肌力时，能持续用力的时间。

保持良好的肌力和肌耐力对促进健康、预防伤害与提高工作效率有很大的帮助，当肌力和肌耐力衰退时，肌肉本身胜任日常活动及工作负荷的能力降低，容易产生肌肉疲劳及疼痛的现象。

柔软度

柔软度是指身体能够活动的动作范围，是肢体以关节为中心，往某一平面移动的最大程度。良好的柔软度意味着动作范围较大，身体能自如地从事各项活动而不易受伤，例如，踝关节是很容易扭伤的部位，柔软度较好的人，关节可动范围较大，当然就不易因为一个突如其来的动作造成扭伤。

身体组成

身体组成是身体内脂肪与非脂肪的比例。肥胖乃指体内脂肪过多的现象。身体质量指数是用体重与身高计算出的胖瘦指数，用以代表身体组成（如下表）。公式则是：

$$\text{身体质量指数(BMI)} = \text{体重} / (\text{身高})^2 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

●美国运动医学会(ACSM)的身体质量指数分级表

等级	身体质量指数
体重不足	≤ 18.5
理想	18.5~24.9
过重（要注意控制啦）	25~29.9
肥胖	30~39.9
极肥胖	≥ 40

脂肪过多不仅影响外观、降低体能和运动能力，影响学习和工作效率，更会引发各种心血管疾病，如高血压、糖尿病及心脏病等。千万不可将肥胖置之不理。

正常的饮食和适量的运动是维持良好身体组成的两大要素，为了减肥不吃东西或滥用药物都是非常不健康的行为，少吃多动是最健康的减重途径，为维持体内水分、红血球、矿物质、肝醣和蛋白质的量，减重的幅度应以每周一千克为度，减重太快亦会对身体造成不良影

响。当身体组成达到理想状态时，可确保身体健康，且外观看起来最匀称。

注：本单元内容参考书目：

- 《健康体适能理论与实务》，卓俊辰总校阅，卓俊辰（2007），台北：华格那。
- 《运动生理学》，林正常（1997），台北：师大书苑。
- 《ACSM's GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION》，American College of Sports Medicine. (2006). ACSM's guideline for exercise testing and prescription (7th ed.). Baltimore: Lippincott William & Wilkins.

用瑜伽提升体适能的5大方法

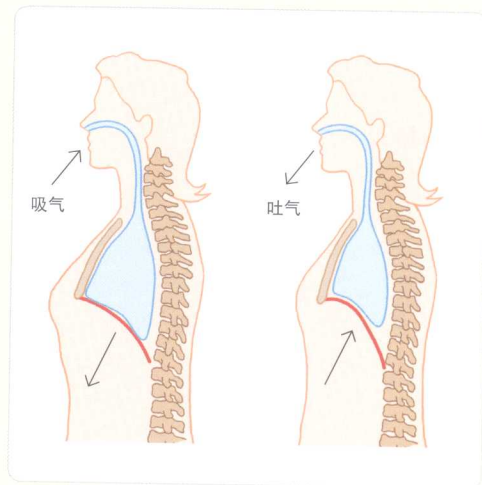
瑜伽总是给人一种很神秘的感觉，其实瑜伽对人体的帮助是有科学道理可循的，从大家耳熟能详的体适能观点切入，便能有更进一步的理解。

瑜伽是提升体适能的良方，对于体适能五大要素，瑜伽都能分别给予适当的训练，这也是为什么说从几岁开始练瑜伽，身体就维持在哪一个阶段的原因之一。

于这个章节中，再进一步探讨瑜伽通过哪些途径来帮助提升体适能，有了这些运动科学相关知识后，我们就能深深体会“练瑜伽塑身有理，健康美丽百分百！”

(1)运用正确的呼吸法 提升心肺适能

使用正确的腹式呼吸法，能让我们的呼吸更有效率，以更轻松省力的方式吸入更多的氧气供全身使用，提高大脑含氧量，使身体更有活力。



▲呼吸时胸腔横隔膜之差异示意图

吸气时，气体透过鼻腔，经由气管和支气管，进入肺部，横隔膜向下降，使胸腔空间增加，肺脏扩张，再由肺泡进行气体交换，将吸入的氧气和准备代谢出的二氧化碳做交换。

吐气时，在肋间肌的协助之下，横隔膜上升，胸腔空间缩小，将二氧化碳等废气排出体外。

腹式呼吸法的真意

瑜伽强调腹式呼吸，此呼吸法并非将气体真的吸进腹部，而是在吸气时让横隔膜慢慢下降，使气体充分进入肺部最底层，此时感觉到胸腔也扩张开来，而吐气时，也借由腹部凹进的协助，将废气完全吐尽。

常见的错误呼吸，是在吸气时肩膀和胸腔上提，造成横隔膜也跟着上升，使得呼吸不但费力，还使肩膀愈来愈紧绷，无法放松，更严重的是，横隔膜上升，气体无法充分进入肺部，呼吸浅而没有效率。透过瑜伽的调息，可帮助你慢慢体会正确的呼吸法，使你渐渐改变错误的方式，养成正确的呼吸习惯。

当然，刚开始练习时，你可能会觉得吸不到充足的空气，非常不能适应，但只要经过一段时间的调息练习和体位法的练习，过不了多久，你会不知不觉发现，你已将腹式呼吸法融入生活了，只要持之以恒训练，终有一天会成功。

如何练习调息

你可以借由以下的方法来调息，对呼吸会有很大帮助。

- ① 吸气时，感觉胸腔向前鼓起，上背部也稍稍向后鼓起，想象肋骨向前打开，肩胛骨向后扩张，同时腹部鼓起，使气吸得更深层。速度放得很慢，在心中数10秒。
- ② 吐气时，感觉腹部慢慢凹进，胸腔慢慢缩小，直到腹部凹得很扁，气吐得很干净，好像肚脐快要贴近脊椎一样，同样数10秒。
- ③ 瑜伽呼吸法特别注重吐气，吐气能帮助身体肌肉放松，排除杂念，让思绪平静下来，因此在吐气时，你可提醒自己将眉头松开，肩膀放松，排开所有杂念，身体往下沉淀。

(2)以深度伸展增进柔软度

常常听到有人说“我骨头很硬，怎么可能做瑜伽。”这句话有两个问题。

第一，骨头人人都硬，不硬就糟糕了！这句话指的应该是肌肉韧带紧绷，柔软度不足。第二，瑜伽是柔软度不足的救星，身体僵硬的人更要练瑜伽。

其实柔软度不好只是因为肌肉韧带太少伸展运动，用进废退的结果。学龄前的孩童个个是瑜伽高手，他们能轻易做出许多高难度的体位法，人的身体可动范围天生就好，只是鲜少活动的部位及方向，当然就逐渐僵硬了，所以要提升柔软度很容易，只要“常动”就好。

瑜伽对于柔软度的提升有最直接的效果，原因是瑜伽千变万化的动作，皆是为了伸展、训练那些平常很少活动的肌肉韧带，使得紧绷的身体全身上下都舒展开来，只要循序渐进地练习，柔软度很快就能提升。读者们在练习时不必操之过急，尤其是在练习一些深度伸展的动作时，务必静下心来聆听自己的身体，感受肌肉更大程度的伸展。

瑜伽绝对不是柔软度好的人的专利，正因柔软度不好，身体容易紧绷僵硬，关节可动范围过小，才要更加用功练瑜伽。柔软度持续退化，可能造成关节病变，如僵直性脊椎炎、肩周炎等，读者们不得不正视自己身体经常感到僵硬的问题。如果觉得自己很多动作做不到也不必气馁，试想柔软度减弱绝非一天两天造成，那么要使柔软度“恢复”良好的状态，当然也必须通过持之以恒的练习，大多数人的柔软度绝都能借由瑜伽运动来改善，只要肯下功夫，必定就能有显著的效果。



(3)强化肌肉适能，雕塑曲线

瑜伽的动作中，有许多是专门针对肌力训练的动作，尤其本书所介绍的主运动即以肌力训练为主，因此有许多女性读者可能担心，练瑜伽会不会愈练愈壮的手臂、大腿会不会变粗？最后会不会变成肌肉女啊？

其实大可放心，为什么瑜伽老师总是能做出高难度动作，肌肉确实非常有力量，且肌耐力十足，但看起来却还是瘦瘦的？看似瘦弱的女子，却能做到肌肉男所做不到的动作，事实上这和训练的方式有很大的关系。

从生理学的角度说明，就能解答这个奇妙的现象，肌肉收缩的形式可分为“动性收缩”与“静性收缩”。动性收缩又分为“向心收缩”、“离心收缩”等形式，这些形式的收

缩，皆可作为肌肉训练的途径。

健身房的重量训练器材大部分以动性收缩的方式来辅助人们达到锻炼肌力和肌耐力的目的，健美先生都是借由不同形式的动性收缩练习，将肌肉训练得粗壮肥大。另一方面，静性收缩又称为“等长收缩”，指的是肌肉发生张力时，肌肉长度维持不变的收缩型式，瑜伽运动则常以这种形式训练肌力和肌耐力。

练瑜伽时，我们通常完成一个动作后就维持不动，停留调息，肌肉虽没有动作，却仍不断在用力，因此，当你停留在一个让你不停发抖的动作，尽量不要因为觉得好酸而放弃，因为这正是雕塑身材的好时机。

瑜伽是最适合女性的运动，消除多余赘肉，又不使肌肉肥大，只练出柔和而紧致的肌肉曲线。坚持练瑜伽，到了50岁、60岁，肌肉仍然不会松垮，身材当然不变形。

(4)调合身体组成，脂肪不囤积

要拥有曼妙的身材，体重绝对不是唯一指标，一千克的肌肉小小一束，而一千克的脂肪却是很大“一坨”，所以女孩子们不必太过在意自己体重上升下降一千克的变化，这一千克是肌肉还是脂肪才是关键。

两个同样160厘米，50千克的女性，一个从不运动；另一个则从事规律运动，两个人体积一定会有很明显的不同。不运动的那位看起来肉肉的，肌肉软垮，看起来偏胖；而从事规律运动的那位，肌肉密度较高，身体线条紧实，看起来必定是瘦瘦的。

爱美的妹妹们只要能将BMI（身体质量指数）值维持在正常范围内就能拥有轻盈的好身材，若低于正常BMI值，一味地减重，反而不健康，经期不顺、内分泌失调等问题都可能随着

体重过轻而来。

瑜伽能训练到许多平常无法运动到的肌群，帮助身体重新调整，使得肌肉和脂肪比例恰到好处，该凸的部位凸，该翘的部位翘，不该有赘肉囤积的部位则能练出柔和紧实的肌肉线条，这也就是为什么瑜伽老师总是看起来瘦瘦的，而且前凸后翘，玲珑有致，就算上了年纪也不例外，其实体重不见得轻喔！如果你练了瑜伽一段时间，大家都说你变瘦了，而衣服好像也变宽松了，体重却没有下降，不必感到奇怪，这就是身体组成得到优化的缘故。

(5) 搭配有氧运动减重更有效

如果你只是轻微的体脂肪过高，规律的瑜伽运动便可有效改善你的问题；但如果你是过度肥胖的人，建议你除了练瑜伽之外，在自己的一周运动处方上加入“运动333”，也就是一周3次规律的有氧运动，每次持续30分钟，且心率每分钟达130下。有氧运动指的是连续的走路、跑步、游泳等这类会让心跳提升到每分钟130下以上的运动，而在运动中，这样的

心跳率可不断持续。

一周3次规律的有氧运动，对减少体脂肪量和提升心肺适能有最佳的效果，你不一定要花钱参加有氧舞蹈课，只要到家里附近的公园或学校操场连续快走或慢跑30分钟（依自己身体状况调整走路或跑步的速度，已患有心血管疾病者或老年人建议选择慢走）就可达到很好的效果。

你可以每周一、三、五从事有氧运动，二、四、六练瑜伽，或者有氧运动结束后接着进行瑜伽练习。当然，如果要求迅速见效，则建议依照本书所列课表（参见第28、29页），以每周维持五天的瑜伽练习份量进行雕塑功能，又快又好。

但是无论如何，就请从今天开始，让运动成为你生活的一部分吧！你会发现你的世界将开始变得更加美好。



开始练瑜伽前请认识自己的体态

长时间正确练瑜伽不仅能提升体适能，更能有效改善体态，使脊椎保持健康，甚至恢复健康。在练习瑜伽之前，我们首先要认识自己的体态，检视自己的脊椎是否处于理想的排列状态，如果你常觉得腰痛、背痛或者肩颈酸痛，很可能是因为脊椎的某些部位长期处于不

良姿势。本章节教读者如何评估体态，读者可以侧对着镜子进行评估，但最好的方式是和家人或朋友相互进行体态评估，了解自己的问题以后，我们不仅要利用瑜伽练习来矫正，日常生活中也应及时提醒自己，无论站着或坐着都应维持正确的姿态。