

瑜伽 减肥 10天速成

李宁◎编著

中国健身小姐冠军李宁

倾力打造 瑜伽宝贝 系列


排毒yoga极速减肥7式 燃脂yoga激瘦减肥11式
静态yoga偷懒减肥20式 力量yoga强效减肥套路

分享印度的千年美体智慧，10天后，等待化茧成蝶的你

瑜伽宝贝 系列

BOOK + 赠送 VCD 光盘

本书所有体式均附同步教学视频演示
1书1盘 美丽体式全学会

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽减肥 10 天速成 / 李宁编著. —北京: 中国纺织出版社,
2009. 1

(瑜伽宝贝系列)

ISBN 978-7-5064-5456-8

I. 瑜… II. 李… III. 瑜伽术—减肥 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211974 号

责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 成 馨
助理美编: 顾 容

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
北京百花彩印有限公司印制 各地新华书店经销
2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3
字数: 50 千字 定价: 22.00 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

瑜伽宝贝 系列

瑜伽减肥 10天速成

李宁◎编著



中国纺织出版社

目录

4 前言

Part 1 >> 瘦身物语

- 6 享“瘦”瑜伽，你离完美身材有多远
- 8 将难减的部位个个击破
- 9 自测：找到最适合你的减肥法
- 10 生理期4个减肥瘦身的绝秘黄金段
- 12 变身瑜伽美人4大宣言

Part 2 >> 瑜伽排毒减肥7式

- 14 下蹲脊柱扭转
- 16 上轮式变体
- 18 前伸展式
- 19 V字式变体
- 20 拉弓式
- 22 扭背触脚式
- 24 虎式

【声明】

本书示范及指导的瑜伽体式纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

Part 3 >> 瑜伽燃脂减肥11式

- 26 蝴蝶式变体
- 28 腰背扭转
- 30 加强上升腿式
- 32 俯卧腿屈伸
- 34 手臂屈伸
- 35 侧腰伸展式
- 36 仰卧腿旋转



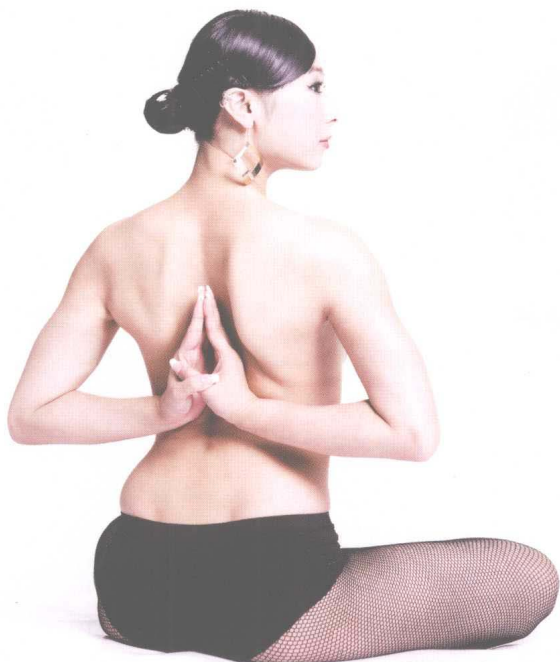
- 38 云雀式
- 40 侧乌鸦式
- 42 侧犁式
- 44 鸽子式

Part 4 >>

静 态瑜伽20式

——不动也减肥

- 46 □瑜伽呼吸
- 46 腹式呼吸
- 46 胸式呼吸
- 47 肩式呼吸
- 47 瑜伽式呼吸
- 48 □瑜伽坐姿
- 48 莲花坐
- 48 简易坐
- 48 雷电坐
- 49 至善坐
- 49 吉祥坐
- 49 半莲花坐
- 49 金刚坐
- 49 悉达斯瓦鲁普坐
- 49 英雄冥想坐姿
- 50 □瑜伽放松休息式
- 50 动物放松式
- 50 婴儿式
- 51 摊尸式
- 51 鳄鱼式
- 52 排气式
- 52 鱼戏式
- 52 月亮式



Part 5 >>

特 别推荐：欧美最热的强效

减肥力量瑜伽

- 54 Power yoga 1 拜日式
- 58 Power yoga 2 平衡套路
- 60 孔雀式

Part 6 >>

瑜 伽生活及饮食方式也减肥

- 62 瑜伽沐浴减肥法
- 64 做个窈窕的瑜伽素食美女
- 66 穴位按摩——瑜伽减肥的最佳辅助法
- 68 利用身边小物轻松瘦身
- 70 最具减肥奇效的保健食品

71 索引：瑜伽减肥7天方案

Preface 前言

»»

身为图书策划人，我出版过不少瑜伽、健身的图书，大牌的瑜伽导师、顶级的健身教练接触过不少，李宁是其中比较年轻的一位。虽说年纪不大，她却属于国内最早一批专业修习瑜伽并游学日本、东南亚进一步深造的资深瑜伽导师，回国后多次荣获中国健身小姐和北京市健身小姐的称号。

她每天练功、授课、表演，在学员们眼中她是值得信赖的瑜伽导师；在我眼中，她是有着东方女孩中少有的好身材的80后美眉：腰臀比非常让人羡慕，还有着好莱坞的比基尼美女们才有的Y字型腹肌和浅浅的上臀窝，匀称而紧实的小腿让人一看就知道是“练家子”。

瑜伽导师中偏柔软型的较多，兼具柔软和力量的却很少。多年的瑜伽修习，李宁难得地将柔韧和力量集于一身，所以，她更偏爱欧美和日本的瑜伽修习者们崇尚的Power Yoga(力量瑜伽)，她自己的风格气质也是一位酷酷的时尚美眉。在我们对她的好身材、好体质、好胃口、好肤色、好性格又羡慕又嫉妒的时候，李宁准会对我们说：“羡慕吗？嘿嘿——练瑜伽吧！”

瑜伽让这个女孩拥有最灿烂的绽放，衷心盼望我们精心编排的这几本小书，能够带给读者朋友们带来愉悦美妙瑜伽享受，让我们有限的身体，绽放出无限的美丽。

——本书策划人



亲爱的读者朋友，愿意认识一下我们这支年轻的团队吗？

时尚摄影师：CHIQUE·王①

才子编辑：卜超②

时尚造型师：王奕为③

摄影助理：李智④

美女编辑：胡杨⑤

美女编辑：高新梅⑥

策划人：耿潇男⑦

帅哥教练：金莱⑧

瑜伽宝贝：李宁⑨

Part

1

瘦身物语



- 「享」瘦」瑜伽，你离完美身材有多远
- 将难减的部位个个击破
- 自测：找到最适合你的减肥法
- 生理期4个减肥瘦身的绝秘黄金段
- 变身瑜伽美人4大宣言



享“瘦”瑜伽，你离完美身材有多远

当我们体内的脂肪与体重比变得过大时，就称为肥胖。一般而言，当你想要检测自己的身材是否标准时，应该先检测肥胖指数，以了解自己是否真正过胖。依据本书提供的检测方法判断自己是不是肥胖，然后才能“对症下药”，采取最有效的瑜伽减肥方法来甩掉身上的赘肉，塑造窈窕曲线。

如何检测你的肥胖指数

每个人对于肥胖的定义不尽相同，例如很多女明星看起来已是弱不禁风，却还是喊着要减肥，但也有人因为习惯了长期肥胖，根本不知道自己胖到了什么程度。所以，以下两个方法将帮助你了解肥胖的指数。当计算出来的数值符合正常范围时，就表示你的身材很标准，并不需要刻意减肥；如果数值超过正常范围，就表示真的太胖了，需要努力瘦身了。

但BMI与理想体重这两个计算方法是以营养健康概念来检测肥胖状况，建议再参考美体曲线表来判断身体各部位的标准数值。若能达到这些参考值，就说明你的体型很完美，媲美模特儿身材哦！

□方法一：BMI

BMI是Body Mass Index的缩写，BMI翻译成中文就是体质指数，是用人的身高和体重计算出来的。

BMI是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法，目前世界卫生组织(WHO)也以BMI来对肥胖或超重进行定义。具体的计算方法是以体重的千克数除以身高的平方(米为单位)。其公式为：

$$\text{体质指数(BMI)} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)}^2}$$

用体质指数来判断是不是真的肥胖

体质指数	判断	建议
介于20~24	正常范围	注意保持
介于25~30	体重稍重	该运动了
大于30	过度肥胖	非减肥不可

瑜伽私房话

不适用BMI的人

1. 未满18岁。
2. 运动员。
3. 正在做重量训练的人。
4. 怀孕或哺乳中的女性。
5. 身体虚弱或久坐不动的老人。



例如：一位女性，身高160厘米、体重55千克，她的BMI值为 $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.48$ ，所得数值介于20~24，属于正常范围。

□方法二：理想体重

东方人的体型、脂肪含量与西方人相较，会有一些出入。一般东西方男性身高每差1厘米，体重会相差0.5~0.7千克；女性身高每差1厘米，体重会相差0.4~0.5千克。因此，我们实际控制体重时，应

以理想体重来制订目标,也就是通过右侧公式来计算理想体重值。

例如:一位女性,身高160厘米、体重55千克,她的理想体重值为 $(160-70) \times 0.6=54$ 千克,所以只要介于54千克正负10%,也就是48.6~59.4千克,都属于体重正常。



$$\text{男: } [\text{身高(厘米)}-80] \times 0.7$$

$$\text{女: } [\text{身高(厘米)}-70] \times 0.6$$

用理想体重来判断是不是真的肥胖

目前体重	判断	建议
<理想体重10%	体重过轻	注意营养
理想体重±10%	正常范围	可以放心
10%~20%	体重稍重	该运动了
大于20%	过度肥胖	非减肥不可

女生美体曲线表

身高(cm)	胸围(cm)	腰围(cm)	臀围(cm)	大腿(cm)	小腿(cm)	标准体重(kg)	美体体重(kg)
150	79.5	55.5	81.0	46.8	28.1	48.0	43.2
151	80.0	55.9	81.5	47.1	28.2	48.5	43.7
152	80.6	56.2	82.1	47.3	28.4	49.0	44.1
153	81.1	56.6	82.6	47.6	28.5	49.5	44.6
154	81.6	57.0	83.2	47.8	28.7	50.0	45.0
155	82.2	57.4	83.7	48.1	28.9	50.5	45.5
156	82.7	57.7	84.2	48.4	29.0	51.0	45.9
157	83.2	58.1	84.8	48.6	29.2	51.5	46.4
158	83.7	58.5	85.3	48.9	29.3	52.0	46.8
159	84.3	58.8	85.9	49.1	29.5	52.5	47.3
160	84.8	59.2	86.4	49.4	29.6	53.0	47.7
161	85.3	59.6	86.9	49.7	29.8	53.5	48.2
162	85.9	59.9	87.5	49.9	30.0	54.0	48.6
163	86.4	60.3	88.0	50.2	30.1	54.5	49.1
164	86.9	60.7	88.6	50.4	30.3	55.0	49.5
165	87.5	61.1	89.1	50.7	30.4	55.5	50.0
166	88.0	61.4	89.6	51.0	30.6	56.0	50.4
167	88.5	61.0	90.2	51.2	30.7	56.5	50.9
168	89.0	62.2	90.7	51.5	30.9	57.0	51.3
169	89.6	62.5	91.3	51.7	31.0	57.5	51.8
170	90.1	62.9	91.8	52.0	31.2	58.0	52.2
171	90.6	63.3	92.3	52.3	31.4	58.5	52.7
172	91.2	63.6	92.9	52.5	31.5	59.0	53.1
173	91.7	64.0	93.4	52.8	31.7	59.5	53.6
174	82.2	64.4	94.0	53.0	31.8	60.0	54.0
175	92.8	64.8	94.5	53.3	32.0	60.5	54.5



将难减的部位个个击破

• 脸颊

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：脸颊松软赘肉多，易变成大饼脸。

• 胸部

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：胸廓肥厚赘肉多，不见得是乳房丰满，如果胸部太胖反而沉重又累赘。

• 背部

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：背部脂肪多，赘肉囤积严重时就会有层层堆积的游泳圈。

• 腹部

瘦身难度：★★

赘肉特性：腹部是脂肪容易堆积的部位，如果缺乏运动，就会变成十足的“大腹婆”。不过腹部脂肪相对来说比较好减，加油吧。

• 膝盖

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：膝盖由于运动少也会囤积赘肉哦，需经常进行锻炼才能消除。

• 大腿

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：大腿是臀部脂肪堆积的大本营，即使不是恼人的大象腿，但肌肉一旦松垮体态就不再苗条。

• 脖子

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：颈部赘肉一旦堆积，脖子看起来短而粗。

• 肩膀

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：肩膀肥厚圆润，若平时姿势不良、习惯驼背，看起来粗壮厚实。

• 手臂

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★

赘肉特性：不论男女，上臂都易囤积赘肉，缺乏运动的手臂较松垮无力。

• 腰部

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★

赘肉特性：长期的坐姿已经令腰部的赘肉更加松垮，甚至会有水桶腰出现。

• 臀部

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★

赘肉特性：臀部运动很少，脂肪在此慢慢囤积，而且变得松弛、下垂。

• 小腿

现在 cm 目标 cm

瘦身难度：★★★★★

赘肉特性：长期缺乏运动，小腿肌肉组织“年久失修”，脂肪趁虚而入，小腿看上去粗壮肥大。





自测：找到最适合你的减肥法

你是不是经常有想要减肥的冲动？周围是不是一直有朋友比你瘦，让你想一下子瘦下来吓到她？你是不是试过很多种减肥方法，但始终没有效果？其实每个人身体情况和生活喜好都不同，只有选择适合自己的减肥方法才能成功瘦身。下面来测试一下你适合怎样的减肥方法吧！

测试方法	结果分析
1. 一天要喝8杯水，你会严格按照这个做吗？ YES → 3 NO → 2	<p><input type="checkbox"/> A型：多喝水，吃不下东西就饱了</p> <p>如果想要减肥却又很想吃东西怎么办呢？那就是在饿的时候喝水，每次一想吃东西的时候就喝很多水，这样胃就不会空空的，当然也不会觉得饿啦！</p> <p><input type="checkbox"/> B型：瑜伽减肥</p> <p>像你这样能坚持到底的人，最适合你的就是做运动减肥了，瑜伽的减肥就是在运动的过程中把你的脂肪消耗掉，何乐而不为呢？</p> <p><input type="checkbox"/> C型：游泳</p> <p>其实你并不是很胖，只是身体局部的部位有那么一点点赘肉，这样的话就去游泳吧，在游动的过程中其实是对整个身体进行塑形！不要忘记涂防晒霜哦！</p> <p><input type="checkbox"/> D型：水果蔬菜</p> <p>对于不喜欢运动的你来说，在平常吃饭的时候多吃些水果蔬菜，这样体重就自然而然下降啦！不过，不可以偷吃零食哦！</p> <p><input type="checkbox"/> E型：穴位推拿瘦身</p> <p>这种减肥方法其实还很新潮呢，特别适合像你这样身体比较容易浮肿，而且不太擅长运动平时又非常忙的人。按压时会有酸痛感，但是打造完美身材都是辛勤努力的结果，要加油哦！</p>
2. 你怕水吗，有没有惨痛不堪回首的经历？ YES → 3 NO → 4	
3. 对于食物的诱惑，你能忍受吗？ YES → 4 NO → 5	
4. 你工作、学习平时忙得一塌糊涂吗？ YES → 5 NO → 6	
5. 你觉得美白比较重要还是减肥比较重要？ 美白 → 7 减肥 → 6	
6. 你是部分身体部位要减掉赘肉吗？ YES → 7 NO → 8	
7. 你的整体体重比同等身高的正常体重高吗？ YES → 9 NO → 8	
8. 是因为经常有人说你胖而想要减肥吗？ YES → 10 NO → 9	
9. 你选择衣服的时候会考虑身材因素吗？ YES → 11 NO → 10	
10. 你喜欢运动吗？ YES → C型 NO → 11	
11. 你的身体多喝水容易浮肿吗？ YES → 12 NO → E型	
12. 对于自己说过的话，你的行动能力强吗？ YES → 13 NO → A型	
13. 经常有人说你很性感、很女人吗？ YES → B型 NO → D型	



生理期 4 个减肥瘦身的绝秘黄金段

想不到吧，就是那每月都会来的“好朋友”——月经周期，居然也可以是你瘦身的好时机呢。你所要做的，就是在不同的生理时段实行不同的瘦身计划。在我们早已习惯生理期所带来的诸多痛楚和不便时，谁能想到它竟能摇身一变，成为我们的减肥晴雨表。掌握减肥的黄金时段，让生理期变成减肥加速器！

减肥滞留期

□减肥成功指数：★★★

□时间计算：月经开始后第 1~7 天

□生理表现

在月经来临时，你开始情绪低落，经常无缘无故地忧郁、发脾气。如果这个时期睡眠不足、过度疲劳，容易在眼睛周围出现短暂的色素沉着，在月经来临的第二三天，抵抗力降低，你可能会出现生理痛，再加上激素分泌减少，皮肤会变得极为干燥，这种变化通常在经期开始后的第四五天便自然消失。

□加速减重方案

>>此阶段的建议运动时间是每周 3~5 个小时。

>>不要试图在此阶段进行节食或超强运动量的减肥，而是将目标放在塑形上。月经初期也是塑造健美身材的好时机。

>>可以选择轻柔的徒手运动，比如简化太极拳、瑜伽等。如果在做徒手运动之前你仍感到烦躁，进行散步、慢跑、慢速溜冰会对你有所帮助。

□健康瘦身守则

>>禁烟酒及辛辣燥热的食物，如辣椒、大葱、大蒜、胡椒、生姜、肉桂及烧烤和油炸食物。

>>忌食生冷及寒性的食物，如各种冷饮、凉菜、瓜果等，以免血液循环不畅导致下肢水肿。

减肥高峰期

□减肥成功指数：★★★★★

□时间计算：月经后第 7~14 天

□生理表现

女性一般在月经后第 14 天排卵，雌性激素分泌到达顶峰后开始减少，而孕酮分泌开始上升。雌性激素和雄性激素分泌旺盛时会加快体内碳水化合物、脂肪、蛋白质的吸收和消耗，所以在排卵期的前一周是做有氧运动的最佳时机。这是你一个月中感觉最棒的时间，喜欢运动和各种挑战。

□加速减重方案

>>运动频率尽量保持在每天或隔天 2 小时，每星期至少保持 7 个小时以上的运动量。

>>最有效的减肥方式莫过于请瑜伽健身教练帮你制订一份减肥运动计划，让他知道你的生理周期，他会让你在这段时间内达到理想的运动状态和减肥目标。

>>跑步、游泳、骑自行车等运动特别易于消耗热量，对于想要减轻体重的人来说是最佳选择。

□健康瘦身守则

>>这是一段非常容易发胖的时期哦，因此要尽量减少对高热量、高脂肪食物的摄取。

>>多吃一些有利于消化及代谢的食物，如冬瓜、芹菜等，可加速你的减肥进程。

减肥平快期

□减肥成功指数：★★★★

□时间计算：月经后第14~21天

□生理表现

排卵期后的一周，卵细胞激素作用转强，但因为黄体素激素分泌增加，肌肤状况变得不稳定。这段时间皮脂分泌渐多，黑色素活化，可能会长暗疮，而你的心情可能会变得起伏不定，时而平静，时而急躁。

□加速减重方案

>>现在仍是减肥的有利时期，虽然效果不如上个阶段那样显而易见，但仍可获得不错的瘦身成绩。此时建议你的一周运动时间保持在6小时以上。

>>跑步机、有氧操及一些器械运动都是不错的选择。

>>最好利用休息日去户外进行长跑、爬山等长足耐力有氧运动，对脂肪和热量都是极好的消耗。



□健康瘦身守则

>>为了给下一次月经做准备，应增强铁和蛋白质的摄入量。

>>多吃蔬菜、水果、谷类等高纤维食物，可增加血液中镁的含量。

>>在两餐之间吃一些核桃、腰果等富含B族维生素的食物，可有助于调节月经和镇静神经。

减肥慢行期

□减肥成功指数：★★

□时间计算：月经后第21~28天

□生理表现

孕酮分泌在第3周起到达高峰，自第4周开始下降，第20~24天可以做更长时间的有氧运动，但第24~28天，运动时间、频率、强度都要逐渐减少。这个时段你又快要回到初期的生理状态了。

□加速减重方案

>>可以继续进行有氧运动，同时还需要一些力量训练，运动时间可保持在每周3小时左右。

>>游泳之类的娱乐性强、竞争性弱的运动可以使你心绪平和，减轻经前期综合征。

>>不妨每天进行30分钟的瑜伽练习，可以使你身体柔软，心态平和。同时，适当的骨盆伸展姿势可以促进血液循环，减少水肿及痛经。

>>如果你更喜欢在健身房运动，那就每天至少花20分钟到跑步机上挥洒汗水吧。

□健康瘦身守则

>>月经来潮前一周的饮食宜清淡、易消化、富营养，同时应摄取足够的蛋白质以补充经期所流失的营养素。

>>这个时期你会感觉自己食欲大增，此时无需刻意节食，只要记住不吃零食及油炸食品，睡前不吃夜宵就可以了。

>>多吃绿叶蔬菜和水果，也要多喝水，以保持排泄通畅，减少骨盆充血。

>>忌食咸食，以免体内的盐分和水分贮存量增多，出现水肿、头痛等现象。建议在月经来潮前7天开始吃低盐食物。



变身瑜伽美人4大宣言

“如果不是在练瑜伽，就是在去瑜伽馆的路上。”有人这样形容都市女性对瑜伽的热衷程度。放松、舒缓、平衡，瑜伽带来了一种内外兼修的生活方式。但如果在练习中不讲究方法，反而会损伤身体，影响减肥瘦身的效果。那就跟我们一起喊出下面的宣言吧！

宣言1：我要呼吸

呼吸是每个人与生俱来的养生法宝，只是我们平时只做到了30%的呼吸！其实，只要回归到婴儿时期的呼吸方式，你将惊觉原来瑜伽的呼吸法是如此单纯简易。再配合瑜伽的练习，找回其余70%的潜能，就会让瑜伽瘦身效果加倍！

记住，随时有意识地提醒自己：我要呼吸。

宣言3：我要暖身

暖身是做运动前一定要做的事，尤其是在瑜伽练习前。不管你是完全不运动的化石MM还是经常做运动的活力MM，做任何运动前，暖身都非常重要且必要的，这样才能避免不必要的运动伤害。

记住，一定要在练习前告诉自己：我要暖身。

宣言2：我要放松

舞者那柔软、灵活而优雅的肢体语言，让很多MM都羡慕不已。如果换成同手同脚、全身硬邦邦像一根木桩一样上下跳动的画面，恐怕就无人欣赏了。柔美的要诀就是要学会放松，要做个瑜伽美人，当然就要掌握放松法宝才行！

记住，瑜伽入门小窍门就是提醒自己：我要放松。

宣言4：我要坚持

若要练瑜伽，三天打鱼、两天晒网的心态就一定要彻底消灭，否则，想拥有完美身材及健康身体的愿望必定不会实现。特别提醒想要瘦身的MM们，在你下定决心开始练习瑜伽的同时，要合理安排你的练习时间和练习次数，只要持续下去，一定会看到瑜伽带给你的惊喜！

记住，大声告诉自己：我要坚持。

Part

2

瑜伽排毒减肥
7式



□下蹲脊柱扭转

□上轮式变体

□V字式变体

□扭背触脚式

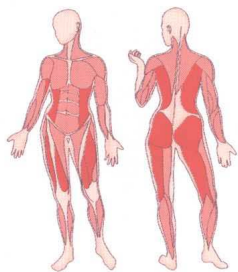
□虎式

……

刺激毒素排出，塑造修长美腿

下蹲脊柱扭转

针对这些部位强效减肥



/ 塑身小语 /

这个体式能滋养背部神经、保持脊柱的弹性，让脊柱更加柔韧，还能按摩腹部脏器、活化髋部、刺激肠胃蠕动，从而促进体内的毒素排出体外。同时下蹲的姿势对消除腿部脂肪有很好的功效。

/ 冠军教练重点叮嘱 /

在扭转的过程中一定要缓慢，注意力集中在背部，要迅速察觉身体的任何反应，如果在扭转过程中有很强烈的背部疼痛，应该立即停止。

/ 其他健美功效 /

- ◎纤腰美背◎预防臀部下垂◎改善胃胀气
- ◎加速血液流动◎调节脊柱均衡◎保养肝脾



1 Start!

双脚并拢站立，保持脊背挺直，双手在胸前合十，目视前方。



2 Go!

上半身保持不动，屈膝，保持自然顺畅的呼吸。



3 Go!

右臂用力，将合十的双手向左侧推移至最大限度，头转向左侧，目光平视。



5秒

4 Keep!

呼气，继续下蹲，当胸腹贴近大腿后上半身向左扭转，使右上臂贴于左大腿外侧。吸气，向上扭转头部，眼睛看向上方。

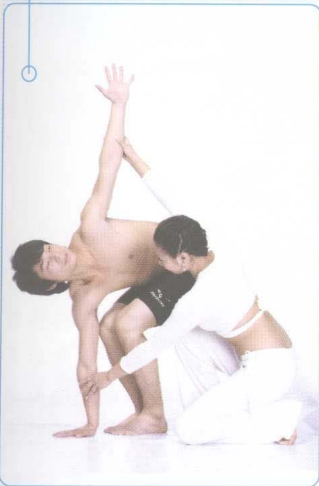


5 Finish!

身体保持不动，右臂向下伸，使右手掌贴于左脚外侧的地面上，指尖向前。同时向上伸展左臂，直至与地面垂直，眼睛看向左手指尖的方向，感受身体最大程度的扭转。在此姿势上停留5秒，还原放松。

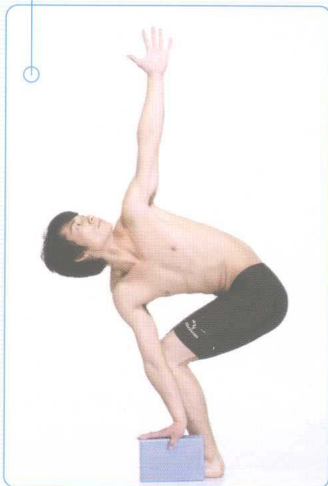
Check! (看)

右手掌要贴于左脚外侧的地面上，不要放在脚前的地面上，使身体得到充分的扭转。左上臂要保持与地面垂直。



Easier! (易)

如果身体不能弯曲至手掌贴地，可借助瑜伽砖完成。在左脚外侧放一块瑜伽砖，将右手掌贴于瑜伽砖上。



—— 轻松减肥 另有招

咖啡泡澡紧致全身曲线

爱喝咖啡的MM都知道，咖啡还可以用来泡澡。咖啡中的矿物质能让皮肤紧致，特别是对肩膀、背部和腿部效果更佳。取速溶咖啡2大匙或煮过的咖啡渣2份，加水倒入锅里煮，煮好后将咖啡倒入浴缸，然后享受咖啡浴就可以啦！

