

刘秀玲 双福 主编

3分钟

瘦身塑绳瑜伽全图解

国际认证健身专家
专为女性定制瑜伽运动瘦身新方案

巧用塑绳辅助
每天仅需3分钟
轻松矫正身形、歼灭多余脂肪
见证神奇的柔韧式瘦身

超值附送
高品质
演示光盘

中国纺织出版社

3分钟

瘦身塑绳瑜伽全图解



刘秀玲 双福 主编

持本书加入禅林瑜伽学习，可享受
免费3次瘦身课程体验（瑜伽、肚皮
舞、爵士舞、钢管舞等随意挑选），报
教练课程可获得**500**元现金，报会员课
程享受折上**85折**优惠！



中国纺织出版社

内 容 简 介

每天3分钟瘦身瑜伽，卷卷缠缠就能瘦！

将当下最受明星欢迎的塑绳瑜伽精编40余组动作，囊括极简热身、瘦身难点、塑绳瑜伽组合等多方面内容，简单易学。每个体式包含分步详解、难易指数、练习时间、避免犯的错误等小提示，让你快速掌握要领。不论是想瘦身还是想塑形，都可以在其中找到适合自己的内容。同时加入常见体式正误对照，让你练对塑绳瑜伽。

随书附赠精美光盘，老师实景演示，方便读者精准把握动作要领时间，轻松学习。

图书在版编目(CIP)数据

3分钟瘦身塑绳瑜伽全图解 / 刘秀玲, 双福主编. —

北京: 中国纺织出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5180-0735-6

I. ①3… II. ①刘… ②双… III. ①瑜伽—减肥—图

解 IV. ①R247.4—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第135103号

责任编辑: 郭沫
版式设计: 双福SF文化·出版

责任印制: 王艳丽
封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 12

字数: 75千字 定价: 38.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents



Part1

塑绳瑜伽—— 瘦身新体验，将肉肉“绳之以法”

- 很多女生不知道的塑绳瑜伽·····10
- 怎样选择适合自己的塑绳·····12
- 写给塑绳瑜伽初学者·····13
- 安全练习，一定要注意的事项·····14



Part2

塑绳瑜伽快速入门

- 练习前的准备·····18
- 瑜伽的呼吸·····20
- 瑜伽的放松·····24

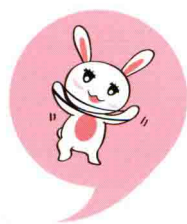


Part3

3 分钟极简塑绳瑜伽热身操—— 快速掌握，强效瘦身

- 原地踏步·····28
- 屈膝伸展运动·····30
- 侧腰拉伸运动·····32
- 扭转运动·····34
- 平衡木偶·····36





Part4

3 分钟攻克瘦身难点

甩掉蝴蝶臂

牛面式·····	40
猫式·····	42
直角式·····	45

美化胸形，塑造挺拔双峰

套绳索舞蹈式·····	48
背背佳式·····	50
顶峰式·····	54
云雀式·····	58

告别壮硕虎背

眼镜蛇式·····	62
背起式·····	64
狗伸展式·····	66

做个美丽的“小腰精”

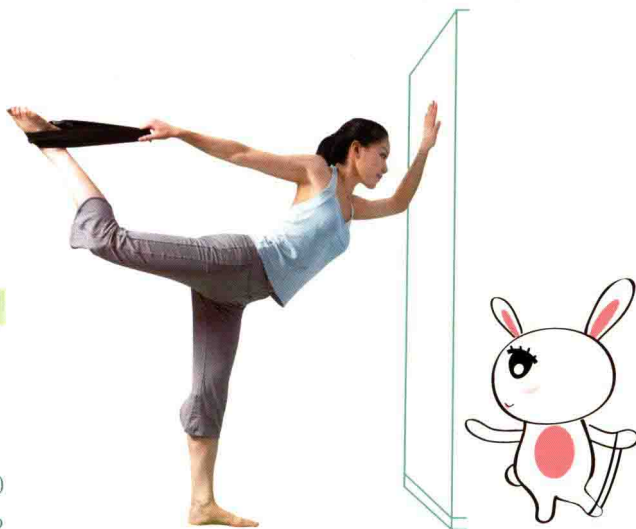
三角式·····	68
三角转动式·····	70
燃脂侧起·····	72

去掉小肚腩，不做“小腹婆”

仰卧屈膝半起式·····	74
双腿上下伸展式·····	78
转体式·····	82

纠正骨盆变形

手拉绳牛面式·····	84
小青蛙式·····	88
苍鹭式·····	92



告别肥臀

站立后抬腿·····	96
船式·····	100
蝗虫式·····	102

对“大象腿”说拜拜

单腿站立平衡伸展·····	104
双手拉绳幻椅式·····	108
笨拙式·····	110
起跑式·····	114
下犬行走式·····	118



Part5

10 分钟瘦身塑绳瑜伽组合

养颜 + 脊柱调理——改善上半身肥胖·····	124
美背 + 美胸——改善顽固中间肥胖·····	128
瘦腰 + 瘦腿——改善下半身肥胖·····	134

附录

常见体式正误对照表·····	140
----------------	-----

3分钟

瘦身塑绳瑜伽全图解

刘秀玲 双福 主编

持本书加入禅林瑜伽学习，可享受
免费3次瘦身课程体验（瑜伽、肚皮
舞、爵士舞、钢管舞等随意挑选），报
教练课程可获得**500**元现金，报会员课
程享受折上**85折**优惠！



中国纺织出版社

内 容 简 介

每天3分钟瘦身瑜伽，卷卷缠缠就能瘦！

将当下最受明星欢迎的塑绳瑜伽精编40余组动作，囊括极简热身、瘦身难点、塑绳瑜伽组合等多方面内容，简单易学。每个体式包含分步详解、难易指数、练习时间、避免犯的错误等小提示，让你快速掌握要领。不论是想瘦身还是想塑形，都可以在其中找到适合自己的内容。同时加入常见体式正误对照，让你练对塑绳瑜伽。

随书附赠精美光盘，老师实景演示，方便读者精准把握动作要领时间，轻松学习。

图书在版编目(CIP)数据

3分钟瘦身塑绳瑜伽全图解 / 刘秀玲, 双福主编. —

北京: 中国纺织出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5180-0735-6

I. ①3… II. ①刘… ②双… III. ①瑜伽—减肥—图

解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第135103号

责任编辑: 郭沫
版式设计: 双福SF文化·出版

责任印制: 王艳丽
封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 12

字数: 75千字 定价: 38.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

自序

继续，或永远走开，
别这样徘徊在门外，
如同一尊石像。
不要用奢望回答的目光，
等待一个肯定的答案。
其实不是太难，
也不是黑暗，
而是清晨的那一缕阳光。
坚持！
又要怎样延续下去？
或许有彗星出现，
拖曳着废墟中的“卡路里”，
还有失败的日子，
让它们闪光、燃烧、化为灰烬

.....
回来，我们重拾信心，
既然不能洒脱置之不理，
那就摒弃黑暗，踊跃向前，
穿透黑暗，博得阳光。
在回声四起的山谷里，
甩起手中的塑绳一同舞动

—— 刘秀玲



如何使用本书

瘦身塑绳瑜伽练习，能在短时间内让身体能量得到最大限度的集聚和发挥，您可以结合图书体式详解、光盘、大图阅览以及 10 分钟瘦身瑜伽组合进行练习，让您的瑜伽练习更简单、快捷。

◎越过不能完成的体式

请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，坚持下来，您一定会有惊喜。

体式名称

介绍这个瑜伽动作的名字。

练习时间、瘦身指数、难易指数

告诉读者关于这本书的练习细节。

锻炼部位

方便读者了解本动作
最锻炼身体的部位。

告别肥臀

船式

练习时间：3～5 分钟
瘦身指数：★★★★
难易指数：★★★

锻炼部位

准备工作
瑜伽绳

1 长坐，弯曲双膝，大小腿成 90° 角。

步骤



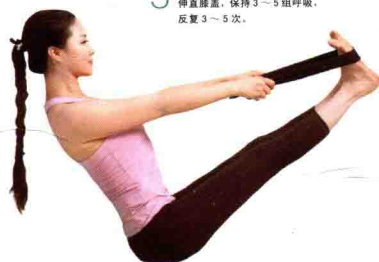
2 双脚脚尖抬起，将瑜伽绳放于双脚下方，双手拉住绳索的两端。



功效

1. 按摩坐骨神经，促进臀部血液循环，有较好的丰臀效果。
2. 拉伸腿部后侧韧带，矫正腿部不良形状，减少腿部脂肪。
3. 扩张胸腔，增强肺活量。

3 吸气，双手拉动双腿向上抬起，伸直膝盖，保持 3～5 组呼吸，反复 3～5 次。



避免犯的错误



难度降一级



你也可以这样做



功效

此处表明了此体式对身体的作用。

准备工作

告诉读者练习这个动作所需要的工具。

步骤图

步骤图是分解体式细节，包括体式的起式和过程，重点动作图片略大。

◎塑绳瑜伽知识介绍

为了让塑绳瑜伽练习更轻松，效果更佳，作者根据多年的授课经验，首先介绍了塑绳瑜伽的相关知识，总结了练习者经常遇到的疑问，可以解决练习者的困惑，使练习者对塑绳瑜伽能够有进一步的理解，安全有效练习。

◎选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的，持之以恒就好。

◎分步图解

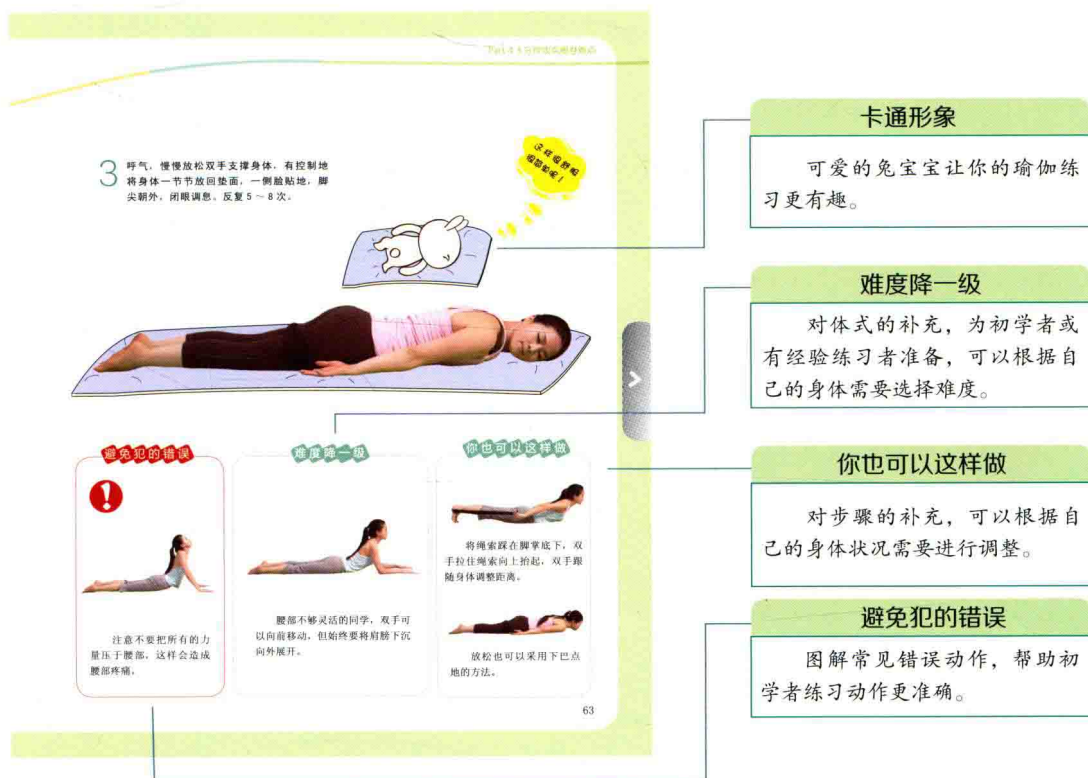
全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

◎10分钟瘦身瑜伽组合

如果厌倦了单个体式的练习，Part5中为您准备了10分钟瘦身瑜伽组合，它使瘦身运动更系统，您可以根据自己的需要及场地条件，练习每一套组合。

◎随书附赠演示光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习，如此，时间、动作易把握，效果也更好。



· 声明 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，适用于一般读者，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。

目录

Contents



Part1

塑绳瑜伽—— 瘦身新体验，将肉肉“绳之以法”

- 很多女生不知道的塑绳瑜伽·····10
- 怎样选择适合自己的塑绳·····12
- 写给塑绳瑜伽初学者·····13
- 安全练习，一定要注意的事项·····14



Part2

塑绳瑜伽快速入门

- 练习前的准备·····18
- 瑜伽的呼吸·····20
- 瑜伽的放松·····24



Part3

3 分钟极简塑绳瑜伽热身操—— 快速掌握，强效瘦身

- 原地踏步·····28
- 屈膝伸展运动·····30
- 侧腰拉伸运动·····32
- 扭转运动·····34
- 平衡木偶·····36



Part4

3 分钟攻克瘦身难点

甩掉蝴蝶臂

牛面式·····	40
猫式·····	42
直角式·····	45

美化胸形，塑造挺拔双峰

套绳索舞蹈式·····	48
背背佳式·····	50
顶峰式·····	54
云雀式·····	58

告别壮硕虎背

眼镜蛇式·····	62
背起式·····	64
狗伸展式·····	66

做个美丽的“小腰精”

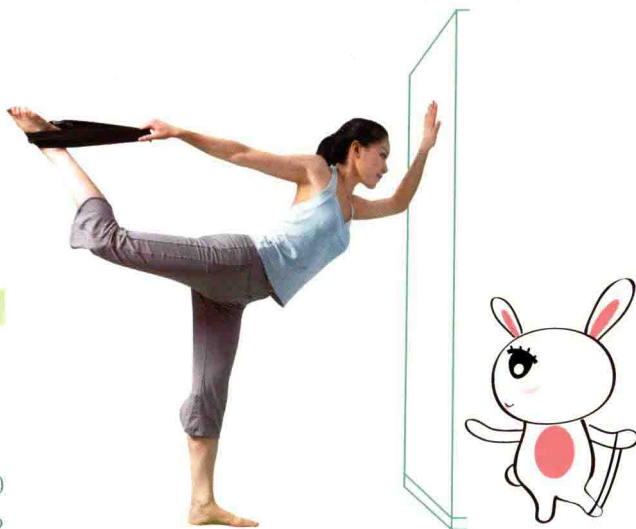
三角式·····	68
三角转动式·····	70
燃脂侧起·····	72

去掉小肚腩，不做“小腹婆”

仰卧屈膝半起式·····	74
双腿上下伸展式·····	78
转体式·····	82

纠正骨盆变形

手拉绳牛面式·····	84
小青蛙式·····	88
苍鹭式·····	92



告别肥臀

站立后抬腿·····	96
船式·····	100
蝗虫式·····	102

对“大象腿”说拜拜

单腿站立平衡伸展·····	104
双手拉绳幻椅式·····	108
笨拙式·····	110
起跑式·····	114
下犬行走式·····	118



Part5

10 分钟瘦身塑绳瑜伽组合

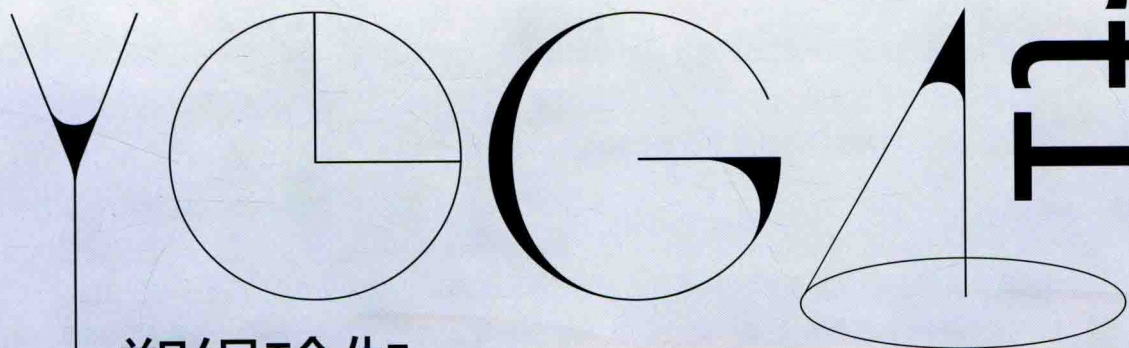
养颜 + 脊柱调理——改善上半身肥胖·····	124
美背 + 美胸——改善顽固中间肥胖·····	128
瘦腰 + 瘦腿——改善下半身肥胖·····	134

附录

常见体式正误对照表·····	140
----------------	-----



Part 1



塑绳瑜伽 —— 瘦身新体验，将肉肉“绳之以法”

瑜伽被誉为人类的最佳运动方式之一，
塑绳瑜伽在美化身形上更有独特的功效。

现在，解放身体，
让塑绳瑜伽挖掘你瘦身的内在能量吧！

- ◎很多女生不知道的塑绳瑜伽
- ◎怎样选择适合自己的塑绳
- ◎写给塑绳瑜伽初学者
- ◎安全练习，一定要注意的事项

很多女生不知道的塑绳瑜伽

塑绳瑜伽的概念

塑绳瑜伽也叫辅助瑜伽，它属于艾扬格瑜伽（Iyengar yoga），是由印度瑜伽大师艾扬格（K.B.S Iyengar）创立和教授的哈他瑜伽课程，因而也以他的名字来命名这种瑜伽。它在欧美国家的私人课程及疗养院中最受欢迎，现在国内很多骨科疗养医院也逐步引进类似塑绳瑜伽的锻炼方式。

塑绳瑜伽与其他瘦身瑜伽有何区别

塑绳瑜伽与其他瘦身瑜伽最大的不同之处就是辅助用具。

在我们无法自主地完成一个动作时，瑜伽绳这一辅助工具可以帮助我们安全并有效地完成动作的练习。初学者运用它可以轻松入门，瑜伽习练者可以通过它更深度地练习，帮助我们做一些难以完成的动作。

若嫌一般的瑜伽体式难度太高，不妨练习广为医生及物理治疗师推介的塑绳瑜伽。这种借助绳子完成的瑜伽动作，可锻炼身体的柔韧性，从而达到美体瘦身的效果。



塑绳瑜伽的作用

- 塑绳瑜伽非常注重人体的正确摆放、生理结构，控制骨骼肌肉的功能等，强调体位动作的精准，可矫正身形。
- 塑绳瑜伽是运用绳索来辅助自己完成瑜伽动作，在练习过程中给人以安全感。
- 塑绳瑜伽能更深入地锻炼肌肉、强壮骨骼，歼灭多余脂肪。
- 练习塑绳瑜伽不但可增强血液循环，更可把体内的毒素排出，有助消脂瘦身。
- 塑绳瑜伽在松弛筋肌的同时亦锻炼身体的柔韧性，达到修身、瘦身的效果。

塑绳瑜伽的优势

塑绳瑜伽最大的优势在于，它具有显著的理疗功效，但是它不同于中医的正骨、针灸，也不同于西医的手术，它是通过纠正多年积累的恶习来改善人体的体位。瑜伽体位的价值是让人体会身体的生命力，每块肌肉的正确用法，每块骨骼的正确方向，修正体形，让身体曲线完美，把每次呼吸的正确流动等感受带到生活之中。

适合练习塑绳瑜伽的人群

塑绳瑜伽以塑绳为辅助工具，技巧较容易掌握，基本上任何年龄人士均适宜学习，特别适合瑜伽入门学习者和身体僵硬的人练习。

塑绳瑜伽的特点

塑绳瑜伽分为初级、中级及高级三种。本书以最基础的、最常见的初级塑绳瑜伽为重点内容，穿插介绍部分中级塑绳瑜伽，以能在家中方便操作的动作为前提。

如何练习更高级的塑绳瑜伽

在练习一段时间后，可以尝试塑绳瑜伽的高级体式练习，使用一根缆绳粗细的绳子，两端分别被嵌入墙体的超大螺丝扣固定，在绝对安全的前提下，可以在绳子上轻松完成高难度动作，如倒立、下腰等，还可以锻炼体能等。建议去专门的瑜伽馆进行练习。



怎样选择适合自己的塑绳

在塑绳瑜伽中，绳索是必不可少的辅助器械。常见的有以下两种，读者可以根据自己的情况进行选购和使用。

第一种：瑜伽辅助绳



这是本书中教大家使用的塑绳，又称瑜伽绳、伸展带（在某些时候，它可以用毛巾、皮带等进行替代）。它不具弹性，材质是100%纯棉。

优质瑜伽绳的宽度是38mm，厚度2.2～2.5mm，手感厚实而且柔软，带双扣环。

这种瑜伽绳初学者可以马上上手，它可帮助筋骨伸展，延长姿势停留的时间，还可以紧实地扣住身体，让双手空出来，尽情地做延展动作。

第二种：墙上吊绳

如果你具有一定的瑜伽基础或者有专业的老师进行指导，就选择墙上吊绳。

选购吊绳时一定要选择安全系数高的材料。绳子须采用高强度绳（这种绳子可用于攀岩，能够承受200多千克的重量，这样才能确保安全），绳子表面要用2条很粗很软的橡胶海绵管套住（这样才能让身体接触绳索的部分不会感到勒），一套为4根吊绳，价格在120～250元，安装时墙上必须要打膨胀螺丝固定，以确保安全。这样才可以在绳子上轻松完成高难度动作，如倒立、下腰等。

