

15天 强效瘦身

张斌 姜庆 主编

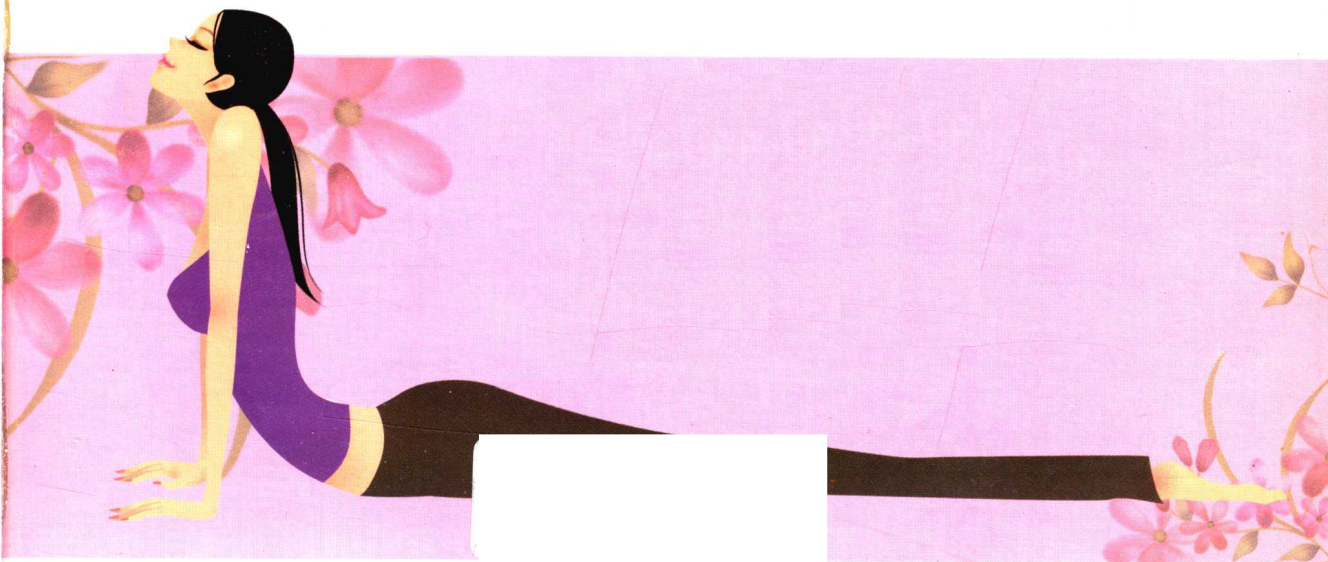
瑜伽

- 神奇瑜伽，
最自然健康的瘦身术
- 15天轻松减肥，
水肿妹瞬变窈窕女
- 81个经典招式，
完美瑜伽美人速成秘法
- 瘦脸细腰平腹纤腿，
强效甩肉打造美丽曲线



张斌 姜庆 主编

15天 强效瘦身 瑜伽



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

15 天强效瘦身瑜伽 / 张斌, 姜庆主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5335-4231-3

I. ① 1… II. ①张… ②姜… III. ①瑜伽 - 减肥 - 基
本知识 IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033233 号

书 名 15 天强效瘦身瑜伽
主 编 张斌 姜庆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张 6
图 文 144 码
版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4231-3
定 价 26.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

完美瘦身， 瑜伽美人速成秘法

- 8 瑜伽，最自然的瘦身术
- 9 瑜伽呼吸，加快瘦身速度
- 11 瑜伽冥想，最神奇的休息术
- 12 瑜伽练习前后应注意的事项
- 13 制定15天强效瘦身瑜伽计划

魔力瑜伽， 水肿妹变身窈窕女

★驱寒排毒，存储燃脂动力

- 16 半脊柱扭转式
- 18 蝴蝶式
- 19 直角式
- 20 踮脚蹲式
- 22 前屈式

★畅通经络，杜绝赘肉横生

- 24 花环式
- 26 初级拜日式
- 29 中级拜日式
- 32 全蝗虫式
- 33 顶峰式
- 34 单腿交换伸展式





★调理脏器，平衡脂肪代谢

- 36 V字式
- 38 眼镜蛇扭转式
- 40 三角伸展式
- 41 半莲花站立前屈式
- 42 束角式
- 44 反弓三角式
- 46 下半身摇动式



第三章

燃脂瑜伽， 从头到脚局部速瘦

★消除局部赘肉：瘦脸

- 48 啄地式
- 50 曲弓式
- 52 鬼脸瑜伽
- 54 双角式

★消除局部赘肉：拉伸肩颈

- 56 白鸽式
- 58 颈部旋转式
- 60 骆驼式
- 62 鱼式

★消除局部赘肉：削背

- 64 蜘蛛式
- 66 交叉平衡式
- 68 展背式
- 69 椅上前屈式



★消除局部赘肉：纤臂

- 70 八字扭转式
- 72 手臂回旋式
- 73 鹤蝉式
- 74 侧乌鸦式
- 76 牛面式

★消除局部赘肉：细腰

- 78 风车式
- 80 加强侧伸展式
- 82 半鱼王式
- 83 门闩式
- 84 跪姿舞蹈式
- 86 风吹树式

★消除局部赘肉：平腹

- 88 三角侧伸展式
- 90 弓式
- 91 拱桥式
- 92 炮弹式
- 94 磨豆式

★消除局部赘肉：翘臀

- 96 虎式
- 98 跳水式
- 99 猫变式
- 100 毛毛虫式
- 101 幻椅式



★消除局部赘肉：瘦大腿

- 102 半弓式
- 104 单腿抱膝式
- 105 鸵鸟式
- 106 坐角式
- 107 后抬腿式
- 108 剪刀式

★消除局部赘肉：瘦小腿

- 110 半脚尖式
- 112 静缘式
- 114 靠椅式
- 115 鸭行式
- 116 鹭式





第四章

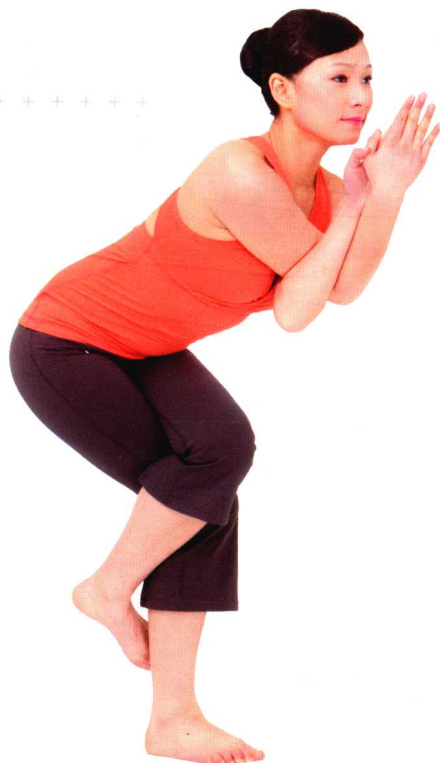
全瘦瑜伽, 强效甩肉打造美丽曲线

★全身燃脂，强效瘦身

- 118 神猴哈努曼式
- 120 半月式变式
- 122 毗湿奴式
- 123 双手蛇式
- 124 单手蛇式
- 125 马面式

★曲线雕塑，骨感+性感

- 126 单腿天鹅平衡式
- 128 孔雀式
- 129 轮式
- 130 鹰式
- 132 战士三式
- 133 上伸腿式



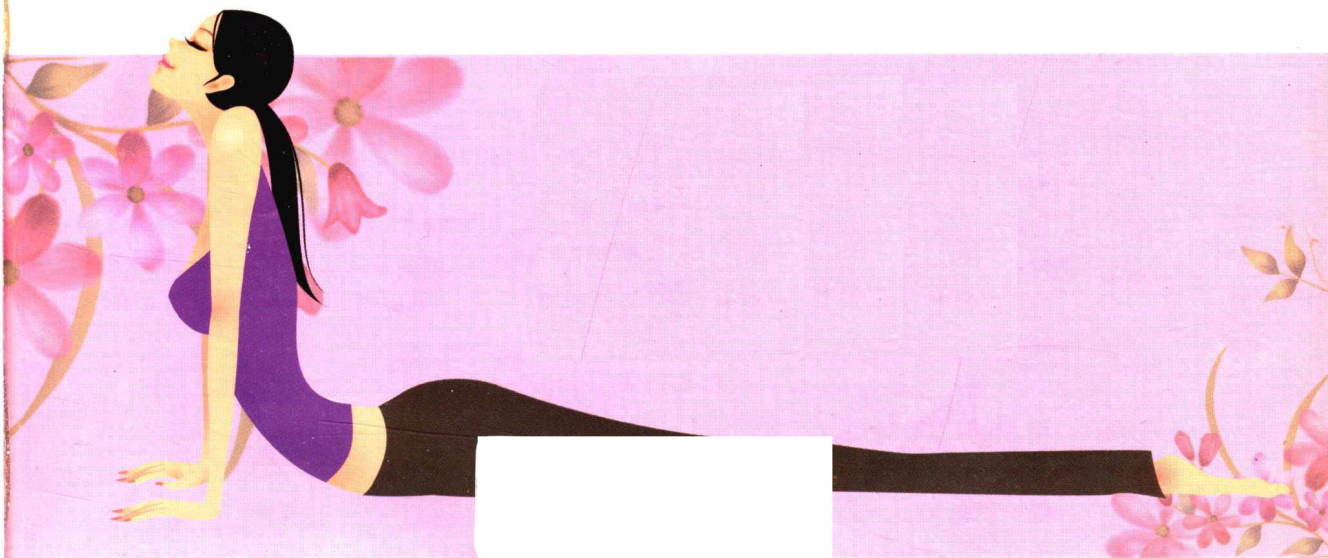
★拒绝复胖，经典瑜伽体式天天换

- 134 猫伸展式
- 136 椅上双腿背部伸展式
- 137 斜板式
- 138 船式
- 140 抓脚趾站姿平衡式
- 142 卧英雄式
- 144 圣哲玛里琪第一式

15天强效瘦身

张斌 姜庆 主编

瑜伽



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

15 天强效瘦身瑜伽 / 张斌, 姜庆主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5335-4231-3

I. ① 1… II. ①张… ②姜… III. ①瑜伽 - 减肥 - 基
本知识 IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033233 号

书 名 15 天强效瘦身瑜伽
主 编 张斌 姜庆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张 6
图 文 144 码
版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4231-3
定 价 26.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

完美瘦身， 瑜伽美人速成秘法

- 8 瑜伽，最自然的瘦身术
- 9 瑜伽呼吸，加快瘦身速度
- 11 瑜伽冥想，最神奇的休息术
- 12 瑜伽练习前后应注意的事项
- 13 制定15天强效瘦身瑜伽计划

魔力瑜伽， 水肿妹变身窈窕女

★驱寒排毒，存储燃脂动力

- 16 半脊柱扭转式
- 18 蝴蝶式
- 19 直角式
- 20 踮脚蹲式
- 22 前屈式

★畅通经络，杜绝赘肉横生

- 24 花环式
- 26 初级拜日式
- 29 中级拜日式
- 32 全蝗虫式
- 33 顶峰式
- 34 单腿交换伸展式





★调理脏器，平衡脂肪代谢

- 36 V字式
- 38 眼镜蛇扭转式
- 40 三角伸展式
- 41 半莲花站立前屈式
 - 42 束角式
 - 44 反弓三角式
 - 46 下半身摇动式



第三章

燃脂瑜伽， 从头到脚局部速瘦

★消除局部赘肉：瘦脸

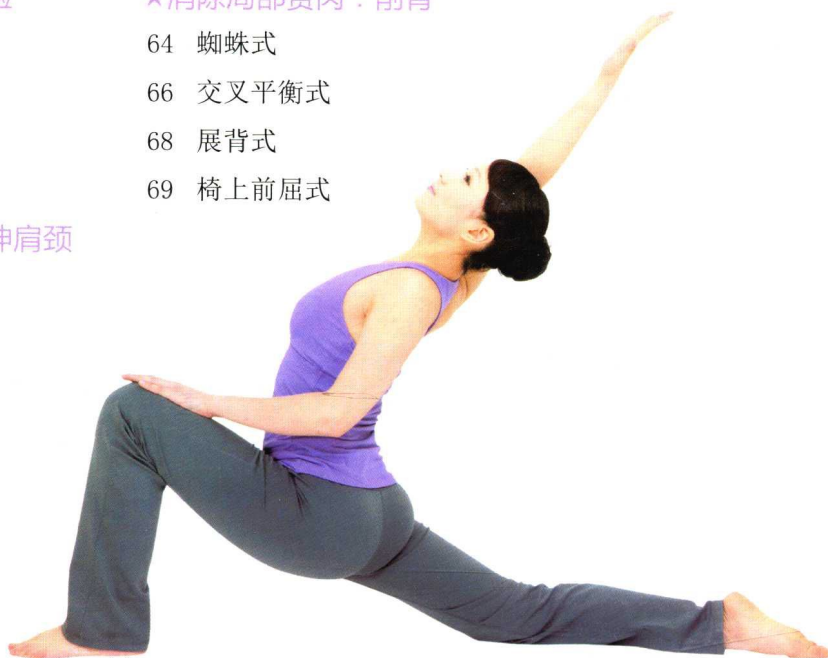
- 48 啄地式
- 50 曲弓式
- 52 鬼脸瑜伽
- 54 双角式

★消除局部赘肉：拉伸肩颈

- 56 白鸽式
- 58 颈部旋转式
- 60 骆驼式
- 62 鱼式

★消除局部赘肉：削背

- 64 蜘蛛式
- 66 交叉平衡式
- 68 展背式
- 69 椅上前屈式



★消除局部赘肉：纤臂

- 70 八字扭转式
- 72 手臂回旋式
- 73 鹤蝉式
- 74 侧乌鸦式
- 76 牛面式

★消除局部赘肉：细腰

- 78 风车式
- 80 加强侧伸展式
- 82 半鱼王式
- 83 门闩式
- 84 跪姿舞蹈式
- 86 风吹树式

★消除局部赘肉：平腹

- 88 三角侧伸展式
- 90 弓式
- 91 拱桥式
- 92 炮弹式
- 94 磨豆式

★消除局部赘肉：翘臀

- 96 虎式
- 98 跳水式
- 99 猫变式
- 100 毛毛虫式
- 101 幻椅式



★消除局部赘肉：瘦大腿

- 102 半弓式
- 104 单腿抱膝式
- 105 鸵鸟式
- 106 坐角式
- 107 后抬腿式
- 108 剪刀式

★消除局部赘肉：瘦小腿

- 110 半脚尖式
- 112 静缘式
- 114 靠椅式
- 115 鸭行式
- 116 鹭式





第四章

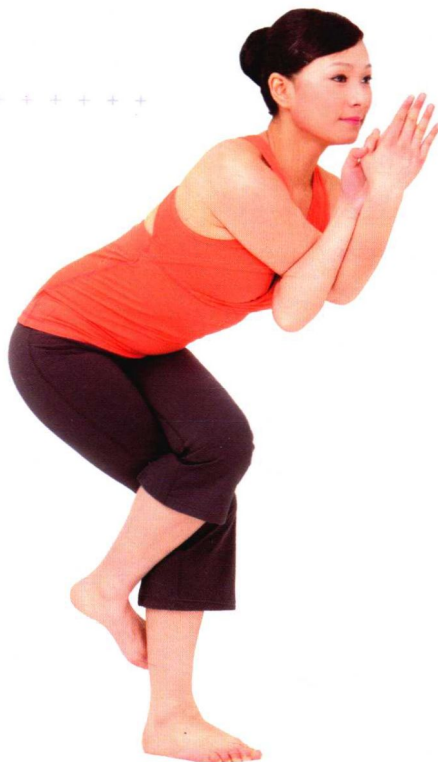
全瘦瑜伽， 强效甩肉打造美丽曲线

★全身燃脂，强效瘦身

- 118 神猴哈努曼式
- 120 半月式变式
- 122 毗湿奴式
- 123 双手蛇式
- 124 单手蛇式
- 125 马面式

★曲线雕塑，骨感+性感

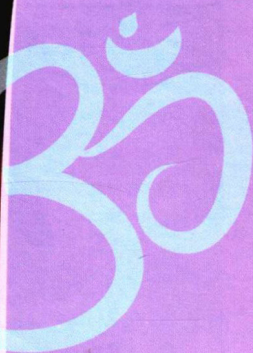
- 126 单腿天鹅平衡式
- 128 孔雀式
- 129 轮式
- 130 鹰式
- 132 战士三式
- 133 上伸腿式



★拒绝复胖，经典瑜伽体式天天换

- 134 猫伸展式
- 136 椅上双腿背部伸展式
- 137 斜板式
- 138 船式
- 140 抓脚趾站姿平衡式
- 142 卧英雄式
- 144 圣哲玛里琪第一式

完美瘦身， 瑜伽美人速成秘法

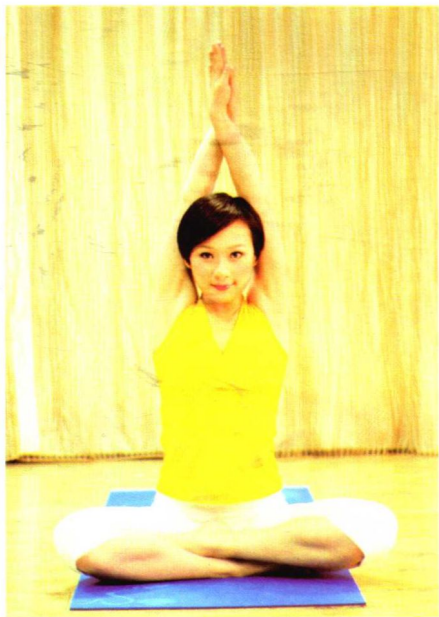




最自然的瘦身术

瑜伽起源于印度，流行于世界。它具有5000多年的历史，古老、神秘且功效显著，经常练习能强身健体、消脂减肥、美白养颜……因而瑜伽也成为现代女性最热爱的有氧运动之一。

瑜伽的练习姿势表面上看起来非常轻柔舒缓，但却能帮助我们有效地消耗体内多余热量，同时拉伸全身各肌肉群，匀称身形，塑造曲线。瑜伽还可刺激和按摩腹腔脏器，加速血液循环，强化新陈代谢，促进排毒并预防多余脂肪在体内堆积，从而达到轻松瘦身的目的。



* 静态瑜伽呼吸也享“瘦”

瑜伽呼吸不同于我们日常使用的普通呼吸，普通呼吸非常浅短，而瑜伽呼吸速度缓慢且深沉，能为体内注入更多新鲜氧气，加强肠胃蠕动及增强脾脏功能，并促进溶解脂肪的消化酶分泌，从而加速消灭体内多余脂肪。此外，瑜伽呼吸还对大脑皮层和中枢神经有良好的调节作用，能有效控制食欲，防止过度摄食，改善易胖体质，为开启减肥之旅奠定良好基础。

* 动态瑜伽体位燃脂激瘦有方

瑜伽体位之所以能够减肥，是因为瑜伽中有84000多个动作姿势，这些动作姿势或需要弯曲身体，或需要牵拉折叠身体，通过不同程度的练习，不仅能灵活肢体，还能刺

激人体各个腺体和组织的正常分泌，激活人体能量库，调理腹腔脏器，净化身心，促进体内废弃物快速代谢。此外，瑜伽体位在静止保持动作时，能加速局部脂肪的燃烧，增加体内细胞的含氧量，进而更快帮助升高体温，达到燃脂瘦身的目的。

✧ 瑜伽冥想，半梦半醒时减肥

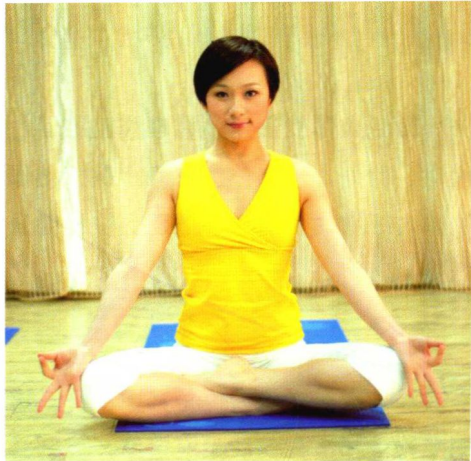
在众多不良生活方式中，用暴饮暴食来舒缓压力便是其中一种。这样的结果自然是导致肥胖，令减肥受挫。那么如何能平复情绪，控制暴饮暴食呢？用瑜伽冥想就可以。瑜伽冥想是一种自主神经训练法，表面上看起来像普通睡觉，但其实练习者并没有真正入睡，而是通过全身的放松，让精神和肉体得到安定，从而减少对饮食的依赖，进而从根本上管住嘴巴，助减肥一臂之力。

瑜伽呼吸

加快瘦身速度

瑜伽呼吸不需要你付出太多的体力和耐力。静下心来，清空思维，放松身体，将所有意识都集中到呼吸上，那些疲劳、烦躁的情绪就会烟消云散。更难能可贵的是，瑜伽呼吸通过有意识地控制呼气和吸气频率，调整呼吸速度和深浅，为体内输送更多新鲜氧气，平衡体内环境，从而加快新陈代谢水平，提高瘦身速度。

练习瑜伽时，最常用的瑜伽呼吸控制法有以下几种：腹式呼吸、太阳月亮式呼吸和完全式呼吸。



✦ 腹式呼吸

练习方法：将一只手轻轻搭放在腹部，调整呼吸。然后深吸气，感受空气逐步进入肺部底端，放在腹部的手能感觉腹部在鼓胀，吸气越深，腹部胀得越明显；吸气到极限处后呼气，让腹部朝着脊柱的方向回收，用收缩的力量将体内废气努力排出。

✦ 太阳月亮式呼吸

练习方法：左手无名指摁住左鼻孔，右手无名指摁住右鼻孔。深呼吸，松开左手无名指，用左鼻孔吸气，吸到极限处后用左手无名指摁住左鼻孔，让气体在体内转动片刻后松开右手无名指，让气体从右鼻孔呼出，然后用右鼻孔吸气，从左边鼻孔呼出。

✦ 完全式呼吸

练习方法：将双手一上一下分别轻搭在腹部和胸部，然后深吸气，让腹部最大限度地鼓胀，肩膀微微上抬，然后再扩展到胸部，呼气时先放松肩膀和胸部，然后放松腹部。整个呼吸过程应顺畅而轻柔，每一个阶段都不可分开来做，而应该一气呵成，好像波浪从上而下浮动。完全式呼吸是利用腹部、胸部和肩部一起运动，使得呼吸效果达到最佳。