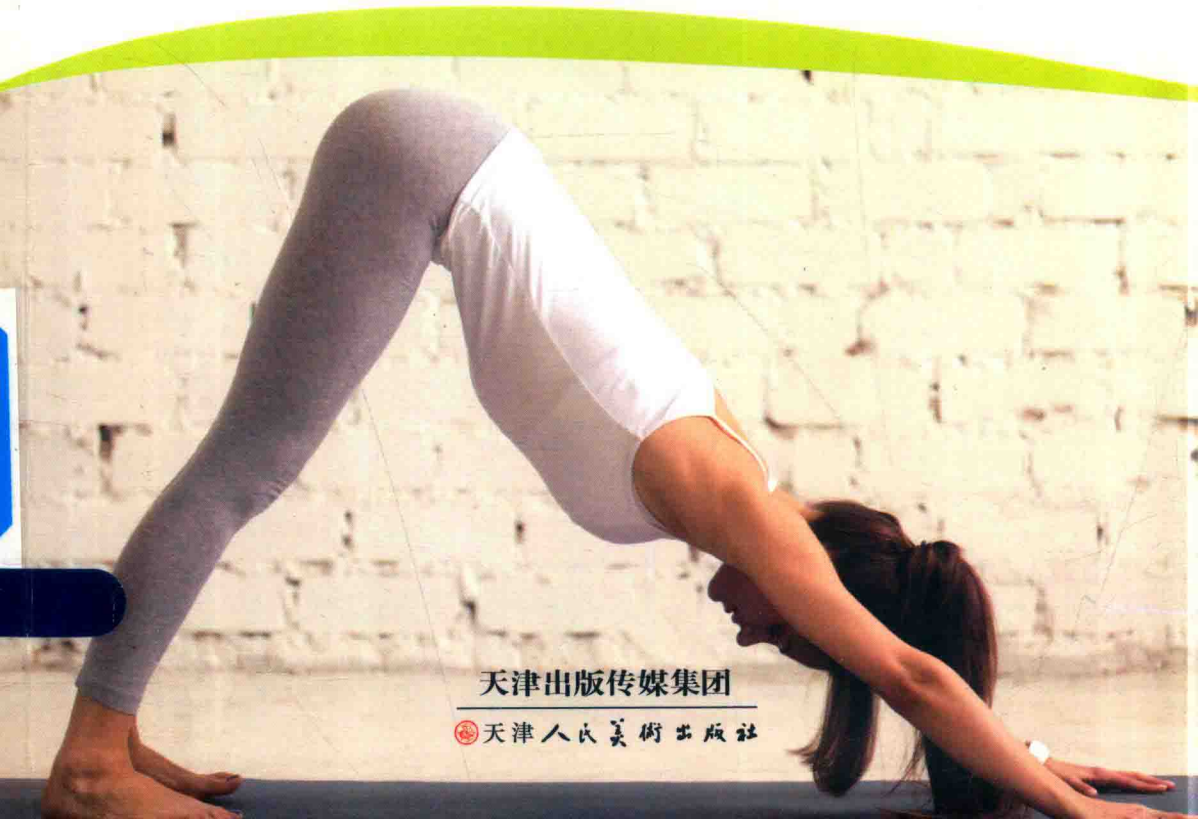


图说全民健身体育运动丛书

垫上形体操

宋璐璐 著

训练手册



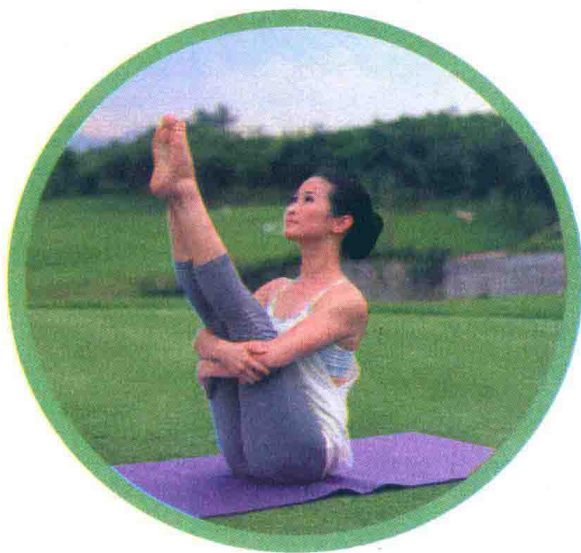
天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

垫上形体操

宋璐璐 著



天津出版传媒集团

 天津人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

垫上形体操 / 宋璐璐著. — 天津: 天津人民美术出版社, 2017.1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7872-8

I. ①垫… II. ①宋… III. ①体操—图解 IV.

① G83-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 016806 号

垫上形体操

出 版 人: 李毅峰

责任编辑: 刘 岳

技术编辑: 邵梦茹

出版发行: 天津人民美术出版社

社 址: 天津市和平区马场道 150 号

邮 编: 300050

电 话: (022) 58352900

网 址: <http://www.tjrm.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

印 张: 12

印 数: 1-10 000

定 价: 36.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识 and 了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一

共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

家庭瑜伽，让身心更舒畅

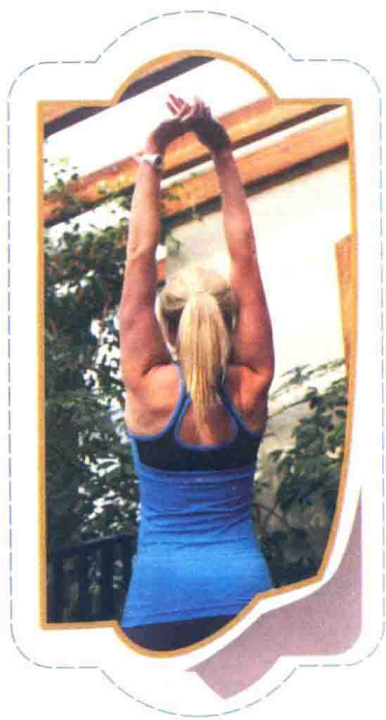
- 第 1 节 在家轻轻松松练瑜伽 / 002
- 第 2 节 瑜伽冥想，使心灵归于宁静 / 004
- 第 3 节 让家庭瑜伽成为一种生活方式 / 005
- 第 4 节 做好家庭瑜伽的准备工作 / 009
- 第 5 节 谨记家庭瑜伽的注意事项 / 011
- 第 6 节 避开这些最常犯的错误 / 013



chapter 2

开练前的必备功课

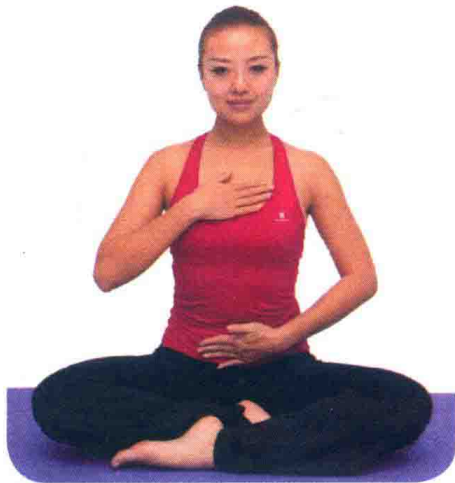
- 第1节 屈肘练习 / 018
- 第2节 颈部练习 / 020
- 第3节 肩旋转练习 / 022
- 第4节 半蝶式和旋膝 / 024
- 第5节 屈膝和摇膝练习 / 026
- 第6节 屈趾和屈踝、旋踝 / 029
- 第7节 旋腿式 / 032
- 第8节 拜日式 / 034



chapter 3

瑜伽呼吸法与基本坐姿

- 第 1 节 自然呼吸法 / 040
- 第 2 节 横膈膜呼吸法 / 042
- 第 3 节 瑜伽完全呼吸法 / 044
- 第 4 节 喉呼吸法 / 047
- 第 5 节 鼻孔交替呼吸法 / 049
- 第 6 节 蜂鸣式呼吸法 / 052
- 第 7 节 简易坐 / 054
- 第 8 节 至善坐 / 056
- 第 9 节 吉祥坐 / 058
- 第 10 节 莲花坐 / 060
- 第 11 节 半莲花坐 / 062
- 第 12 节 霹雳坐 / 064



chapter 4

普拉提，刚柔并济的练习法

- 第1节 普拉提 / 068
- 第2节 手臂交叉 / 075
- 第3节 肩膀绕圈 / 077
- 第4节 挥臂 / 079
- 第5节 用脚走路 / 081
- 第6节 站立平衡 / 083
- 第7节 放松姿势 / 085
- 第8节 脊柱下弯 / 087
- 第9节 单腿画圈一式 / 089
- 第10节 肩桥 / 092
- 第11节 后滚一式 / 094
- 第12节 后滚二式 / 096
- 第13节 上翻一式 / 098
- 第14节 上翻二式 / 100
- 第15节 单腿伸展一式 / 102
- 第16节 单腿伸展二式 / 104



第 17 节 单腿伸展三式 / 106

第 18 节 伸腿俯卧一式 / 108

第 19 节 伸腿俯卧二式 / 110

第 20 节 瑜伽—普拉提 / 112

chapter 5

垫上形体，美容养颜更魅力

第 1 节 站立前屈式 / 120

第 2 节 兔子变化式 / 123

第 3 节 三角式 / 125

第 4 节 鹤伸展式 / 128

第 5 节 加强脊柱伸展式 / 130

第 6 节 叭喇狗式 / 132

第 7 节 半头倒立式 / 134

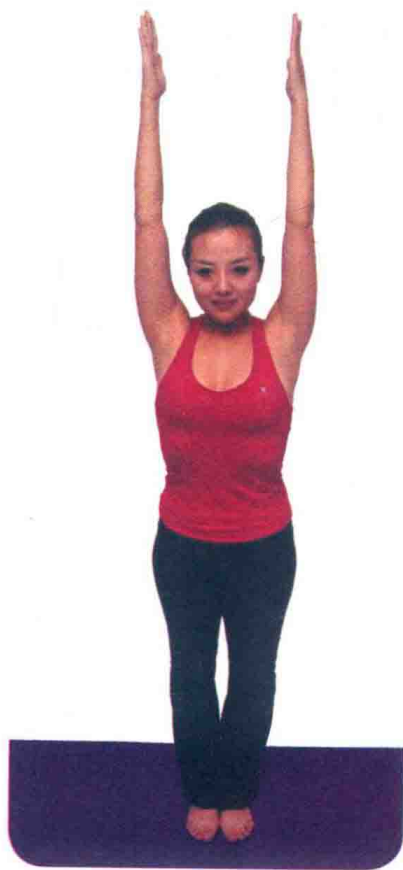
第 8 节 叩首式 / 136

第 9 节 叭喇狗二式 / 138

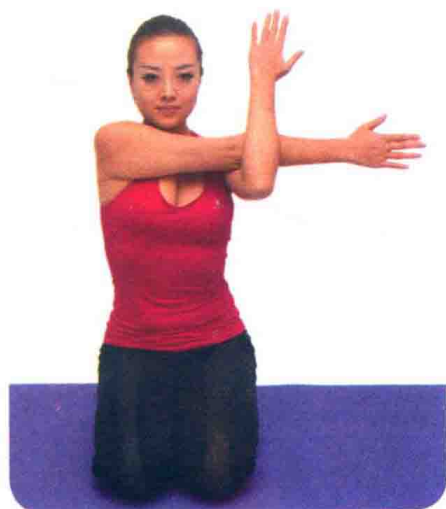
第 10 节 俯身头触脚式 / 140

第 11 节 海豚式 / 143

第 12 节 蹲式 / 145



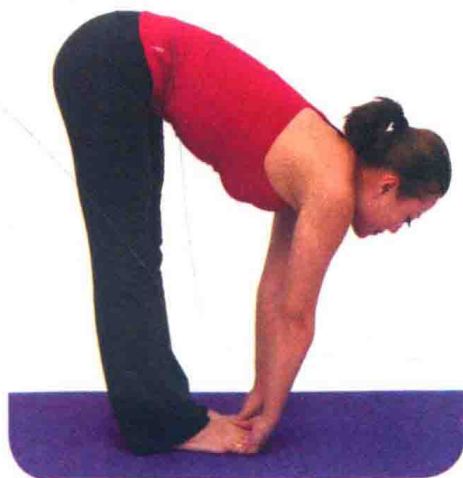
- 第 13 节 轮式 / 147
- 第 14 节 倒立三角式 / 150
- 第 15 节 光泽式 / 152
- 第 16 节 月亮式 / 154
- 第 17 节 身躯转动一式 / 156
- 第 18 节 鳄鱼式 / 158
- 第 19 节 防皱按摩式 / 160

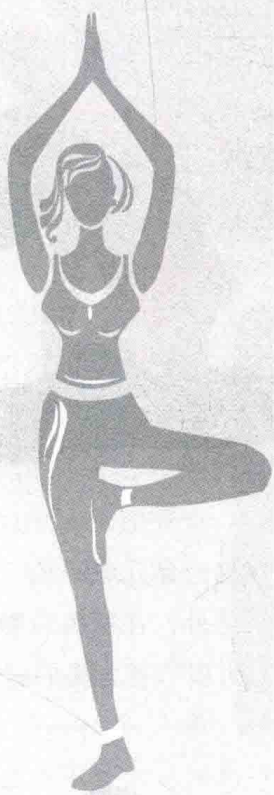


chapter 6

垫上形体，瘦身塑形显苗条

- 第 1 节 桥式 / 164
- 第 2 节 猫式 / 167
- 第 3 节 细肩式 / 170
- 第 4 节 肩倒立 / 172
- 第 5 节 眼镜蛇式 / 175
- 第 6 节 吉祥身印式 / 177
- 第 7 节 站立前屈伸展式 / 179





chapter



家庭瑜伽，让身心更舒畅

近几十年来，瑜伽在世界各地如火如荼，几乎成为都市男女老少进行锻炼的首选运动方式。人们为了美丽的容颜、苗条的身材、身心的健康等，纷纷加入了练习瑜伽的大军。随着瑜伽练习人数的增加，众多培训机构应运而生，各种训练计划也是应有尽有。

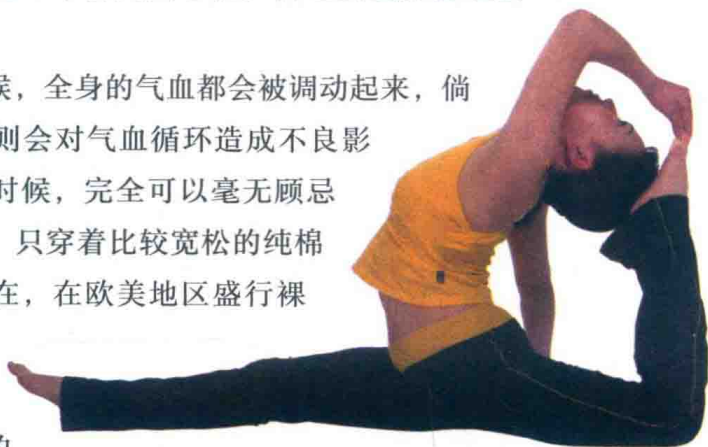
第1节

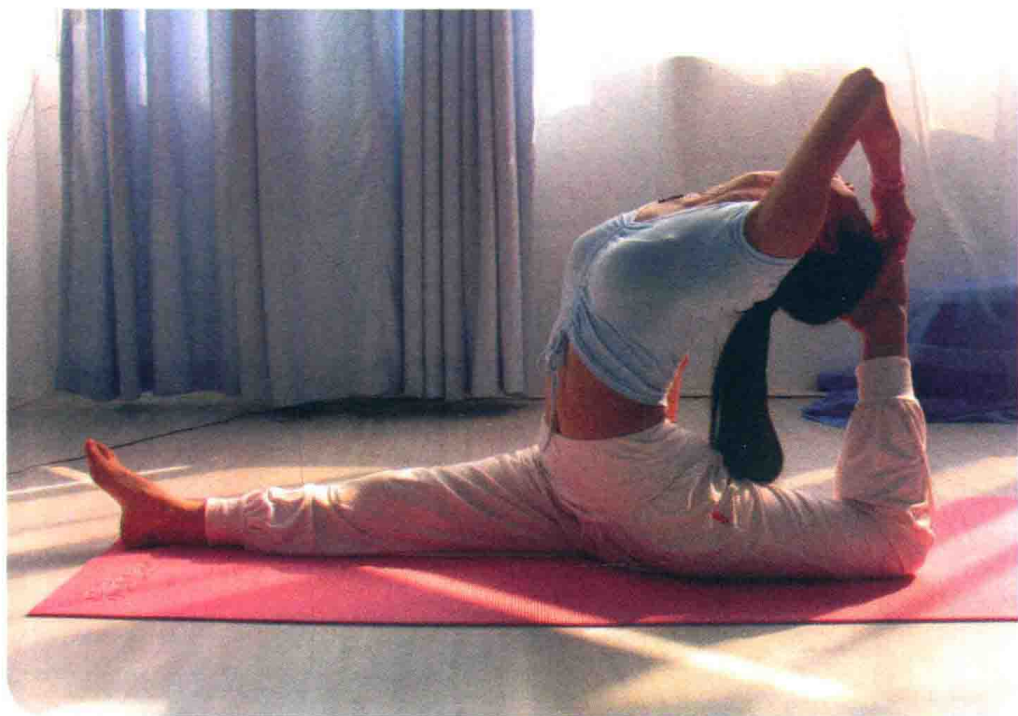
在家轻轻松松练瑜伽

练习瑜伽是一个与身体进行对话，让自己体验当下的过程，因此，在练习的过程中，不被外界事物干扰是最理想的。而若在瑜伽馆进行练习，难免会去看别人，或者与别人进行攀比，从而导致注意力不集中，而在家练习的时候，则完全不会受到干扰，自己安安静静地去享受瑜伽的乐趣。

练习瑜伽的时候，全身的气血都会被调动起来，倘若身上有什么束缚则会对气血循环造成不良影响，而在家练习的时候，完全可以毫无顾忌地脱掉胸衣、内裤，只穿着比较宽松的纯棉衣服就可以了。现在，在欧美地区盛行裸体瑜伽，效果非常不错。倘若家里的卫生条件允许的话，你也不妨尝试一番。

在家练完瑜伽后，你可以直接躺到床上休息一会儿或睡觉，不用再从瑜伽馆出来赶路着凉，而且相对更加卫生一些。此外，在家练瑜伽，不管沐浴还是吃饭，都十分方便，相较于在瑜伽馆练习可以节省大量的时间。





在家练习瑜伽时，时间的安排上，不需要像在瑜伽馆那样紧凑，你可以根据自己的实际情况随心所欲地安排练习计划，即便只有10分钟的空闲时间，你也可以享受瑜伽。

瑜伽馆的大众练习，需要将所有人的身体条件考虑在内，尤其是不断地有新会员的加入，所以很难会循序渐进地进行授课。而在家练习瑜伽，你可以根据自己的身体条件安排难度，这样，进步会比较快，而且练习效果也会更好一些。

在家练习瑜伽，不但可以省下去瑜伽馆的费用，而且在练习时还可以借助家具、家用物品等作为辅助工具。总而言之，在家练瑜伽，轻松又自在。



第2节

瑜伽冥想，使心灵归于宁静

冥想是一种形式，这种形式可以改变人的意识。它通过获取深层次的宁静状态促使自我意识与良好状态得以增强。经常进行冥想练习能帮助消除身体疲劳，促使精力充沛，同时安抚不良情绪，从而促使心态达到平衡状态。



人体往往被分为肉体层、能量层、心理层、理智层和灵魂层这五个层次，只有这几个层次一起运作的时候，人体才是健康良好的。但是，繁忙的生活往往会使人们陷入烦闷、自卑、消极的情绪中，所以适当地冥想可以调节一下紧张的生活，让身体和心

灵都得到放松。

如果想要冥想练习在现实生活中起到作用，就必须遵循四个条件：首先，把注意力从那些不断扰乱身心的事物上转移；其次，将所有的关注点都放在一个单独的事物上，以进入初步的冥想状态；再次，回顾并反省那些在冥想状态下获得的洞察力；最后，将这些经过反省的洞察力放入日常的生活中。冥想的最高层次就是一直生活在冥想状态。

通用的冥想方法有七步：

第一，让身体静止，保持一个不用费力就可以保持的姿势，让身体不再霸占所有的注意力。眼睛可以闭上，也可以睁开注视一个具体的东西，只要不受外界干扰就可以。

第二，呼吸或者吟唱，慢慢地呼吸有助于神经系统的放松，大声地吟唱可以促使呼吸延长，不断地念诵或者祈祷可以使心灵得到抚慰，精神得以振奋。

第三，将注意力集中到一个物体上。当注意力集中起来的时候，那些纷杂的思绪也会慢慢消失，这时候就可以摆脱身心之外的干扰了。当然了，嗅觉和味觉也可以成为冥想的焦点。

第四，慢慢地去观察并接受事实，不要以自己的喜好去评判任何事物，用一种客观的方式将自己的内心记录下来。

第五，用心去看待事物，接受生活真实的样子。

第六，用精神的意想去创造并保持快乐而健康的生活态度，用积极的感觉代替消极和颓废。

第七，用爱去治疗，爱并非思维的属性，而是心的一个属性。用爱为自己的最高志向服务，当爱的感觉和思想从内心释放出来的时候，冥想者和冥想的事物都可以得到治疗。

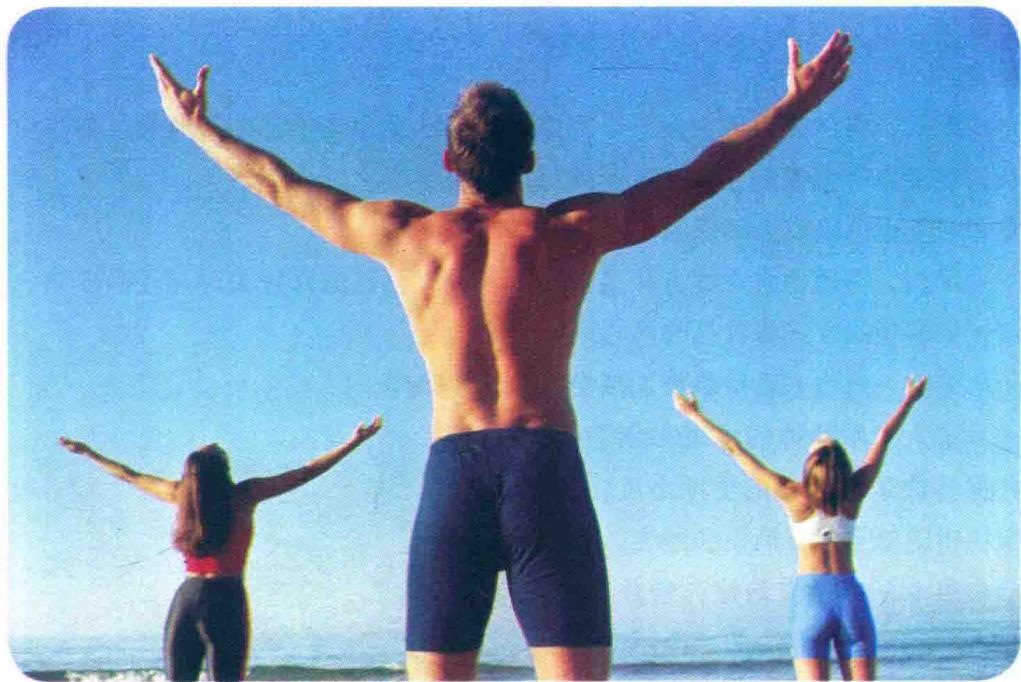


最后，当感觉到自己强大、乐于接受的同时伴随着快乐，就已经学会生活在爱里了，也就是通过冥想找到了生活的真谛。

第3节

让家庭瑜伽成为一种生活方式

只要坚持正确地练习，用不了多长时间，练习者就能真切地感受到家庭瑜伽带来的益处。那么，练习家庭瑜伽到底有哪些好处呢？



增加活力

长期坚持练习家庭瑜伽，就会感觉到整个人的活力增加了，这主要是家庭瑜伽的练习对大脑和腺体具有很好的调节作用。

美容健身

家庭瑜伽的练习能够减少面部的皱纹，产生天然的“拉皮”效果。这主要归功于体位法中的倒立，人们平时都是直立在地面上的，因为地心引力的作用，面部的肌肉就会自然地向下垂，时间久了，随着年

