

# 在家就能做<sup>的</sup> 简易瘦身瑜伽

瘦腰、美腿、丰胸、提臀

每晚几个简单瑜伽动作  
练出婀娜多姿好身材

没有复杂困难的动作

客厅或卧室就是练习场地  
最专业的瑜伽老师教您最有效的瘦身瑜伽

总策划 杨建峰  
主编 美梓


ZAIJIAJIUNENGZUODE  
JIANYISHOUSHENYUJIA



# 在家就能做的 简易瘦身瑜伽

总策划：杨建峰 主编：美梓



 江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在家就能做的简易瘦身瑜伽 / 美梓主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5038-6

I. ①在… II. ①美… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第047039号

国际互联网 ( Internet ) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014038

图书代码: D14041-101

## 在家就能做的简易瘦身瑜伽

美梓主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: ( 0791 ) 86623491 86639342 ( 传真 )

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5038-6

定 价 49.90元 ( 精装 )

赣版权登字号-03-2014-91

版权所有, 侵权必究

( 赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换 )

( 图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩 )

# 目录

CONTENTS

## PART 1

### 健康快速，神奇瑜伽让你轻松“享瘦”

- 010 什么是瑜伽？
- 011 改造易胖体质，做个轻松瘦美人
- 013 瑜伽多重功效大揭秘
- 017 Test检测你的身体曲线，你达标了吗？
- 018 华丽“变身”前，必学的瑜伽练习安全守则
- 019 在家练习瑜伽需要准备的工具

## PART 2

### 瘦脸美颜瑜伽

- 022 至善坐
- 023 坐广角A式
- 024 莲花坐前屈扭转式
- 025 蜂鸣式调息法
- 026 清凉式调息法
- 027 头部放松式
- 028 敬礼式
- 029 狮子式
- 030 跪立狮子式
- 031 英雄式



- 032 英雄前屈式
- 033 车轮式
- 034 卧束角式
- 035 膝碰耳犁式
- 036 前伸一式
- 037 叭喇狗A式
- 038 花环式

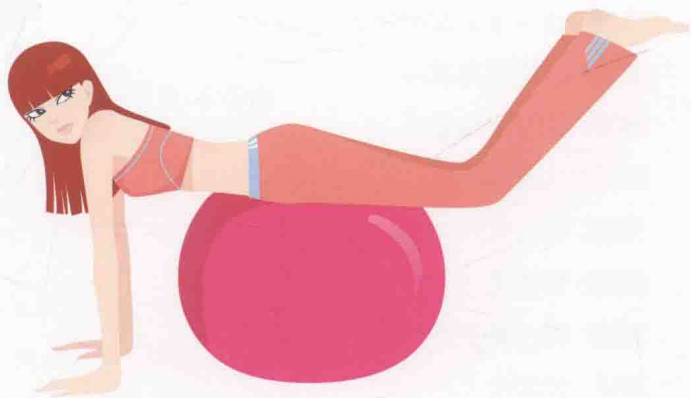
- 040 三角转动式
- 041 下犬式
- 042 双角式
- 043 膝贴耳式
- 044 鱼式变形
- 045 鱼式
- 046 叩首式

## PART 3

## 矫正脊椎、瘦背瑜伽

- 048 吉祥式
- 049 半英雄式全伸展
- 050 跪坐式
- 051 简单坐转体式
- 052 仰卧脊椎扭转式
- 053 仰卧脊椎腿扭转式
- 054 上莲花倒立式
- 056 坐式腰背强壮功
- 057 头立三角式
- 058 骑马变形式
- 059 跪姿舞蹈式
- 060 猫式
- 061 猫式变形式
- 062 双腿头碰膝式
- 063 舒缓拉背
- 064 树式
- 065 加强侧伸展式

- 066 眼镜蛇式
- 067 眼镜蛇变形式
- 068 蝗虫变形式①
- 069 蝗虫变形式②
- 070 乌龟式
- 071 坐球弹球式
- 072 坐球转动式
- 074 叭喇狗B式



## PART 4

# 瘦臂美肩瑜伽

- 076 头碰膝扭转前屈式
- 077 头碰膝前屈伸展B式
- 078 闭莲式
- 079 展肩式
- 080 双肩式
- 081 圣哲玛丽琪式
- 082 英雄伸臂式
- 083 英雄转体式
- 084 手臂旋转式
- 085 秋千式
- 086 鹰式
- 087 控球天鹅式
- 088 控球锯子式
- 089 俯卧飞机扣手式
- 090 坐姿臂前伸
- 091 手背交叉式
- 092 牛面式
- 093 鸽子式
- 094 海豚式
- 095 蜥蜴式
- 096 鹭鸟变形式
- 097 合掌立脚式
- 098 山式
- 099 站立前俯纤臂式
- 100 半弓式



## PART 5

# 瘦腰瑜伽

- 102 坐球侧腰收紧式
- 103 侧角伸展式
- 104 倚球侧腰伸展式
- 106 跪姿侧腰推球式
- 108 站姿侧腰推球式
- 110 推球三角式组合
- 112 坐球脊椎扭转式
- 114 半闭莲变体

- 115 后视式
- 116 弯腰变形式
- 117 射手式
- 118 身印式
- 119 三角式
- 120 磨豆式

- 122 门闩式
- 124 反三角式
- 125 风吹树式
- 126 弦月式
- 127 扭腰式
- 128 飞机扭转式

## PART 6 瘦小腹瑜伽

- 130 莲花坐
- 131 半船式
- 132 四肢支撑式
- 133 回控球式
- 134 卧球骆驼变形式
- 136 仰卧腿夹球式
- 138 夹球船变形式
- 139 桥平衡式
- 140 V字式
- 142 炮弹式

- 143 犁式
- 144 犁式变形
- 145 骑马式
- 146 桥式变形式
- 147 船式
- 148 肩桥变形式
- 149 斜面式
- 150 肩立菱式
- 152 后板式

## PART 7 提臀瑜伽

- 154 夹球犁式
- 156 球式幻椅变体式
- 159 卧球后弹腿式

- 160 倚球踢腿式
- 162 卧球燕子式
- 163 卧球扭臀式

- 164 卧球对折式
- 165 卧球桥式
- 166 卧球单腿桥式
- 167 仰卧抱膝式
- 168 伏莲式
- 169 睡蛙式
- 170 抬腿式

- 171 狗变式
- 172 金三角式
- 173 站姿炮弹式
- 174 壮美式
- 175 美臀式
- 176 猫变形式

## PART 8 美腿瑜伽

- 178 坐广角B式
- 179 手枕式
- 180 仰卧侧伸展式
- 181 半月式
- 182 劈叉式
- 184 脚尖式
- 185 单腿侧伸展式
- 186 下犬式变体
- 187 鹭式
- 188 摇篮式
- 189 细腿变化式
- 190 跪姿伸腿式
- 191 髂曲肌伸展式
- 192 站立侧拉腿
- 193 三角扣手式
- 194 半莲花站立前屈式
- 195 手抓脚单腿站立伸展式

- 196 幻椅式
- 197 脚尖跪式
- 198 蝙蝠式
- 199 猴王式
- 200 仰卧扭转放松式
- 201 仰卧单腿伸展式
- 202 半莲花伸展式
- 203 侧躯单腿伸展式
- 204 后抬腿式





## PART 9 丰胸瑜伽

- 206 球式战士一式
- 208 球式战士二式①
- 210 球式战士二式②
- 211 球式战士二式③
- 213 跪姿推球呼吸式
- 214 坐球双角式
- 216 侧前伸展式
- 217 战士一式
- 218 战士二式
- 219 战士三式
- 220 新月式
- 222 桥式
- 224 上犬式
- 225 扩胸运动
- 226 莲花式
- 227 俯卧抬膝式
- 228 榻式
- 229 骆驼式
- 230 跪姿背部舒展
- 231 蝗虫式
- 232 弓式
- 233 弓式变形
- 234 菱形按压式

## PART 10 全面修身瑜伽

- 236 手杖坐
- 237 卧球下狗变形式
- 238 卧球单腿蝗虫式
- 240 舞者式
- 241 鸵鸟式
- 242 谦卑战士式
- 243 三角伸展式
- 244 交叉爬行式
- 245 头肘倒立式
- 246 鸟王式
- 247 啄木鸟变形式
- 248 半莲花站立前屈式
- 250 手肘轮式
- 251 拱桥式
- 252 俯卧飞机式
- 253 俯卧飞机变形式
- 254 头倒立式
- 256 头倒立变形式

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在家就能做的简易瘦身瑜伽 / 美梓主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5038-6

I. ①在… II. ①美… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第047039号

国际互联网 ( Internet ) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014038

图书代码: D14041-101

### 在家就能做的简易瘦身瑜伽

美梓主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: ( 0791 ) 86623491 86639342 ( 传真 )

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5038-6

定 价 49.90元 ( 精装 )

赣版权登字号-03-2014-91

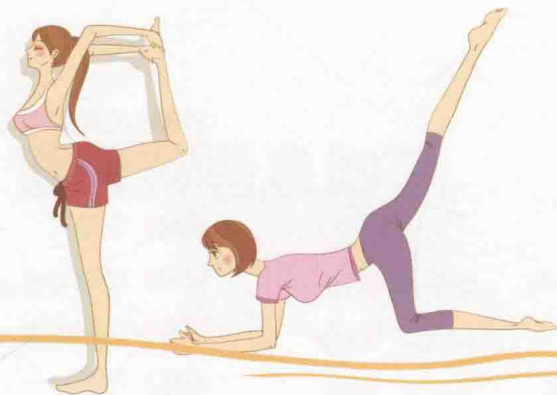
版权所有, 侵权必究

( 赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换 )

( 图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩 )

# 目录

CONTENTS



## PART 1

### 健康快速，神奇瑜伽让你轻松“享瘦”

- 010 什么是瑜伽？
- 011 改造易胖体质，做个轻松瘦美人
- 013 瑜伽多重功效大揭秘
- 017 Test检测你的身体曲线，你达标了吗？
- 018 华丽“变身”前，必学的瑜伽练习安全守则
- 019 在家练习瑜伽需要准备的工具

## PART 2

### 瘦脸美颜瑜伽

- 022 至善坐
- 023 坐广角A式
- 024 莲花坐前屈扭转式
- 025 蜂鸣式调息法
- 026 清凉式调息法
- 027 头部放松式
- 028 敬礼式
- 029 狮子式
- 030 跪立狮子式
- 031 英雄式



032 英雄前屈式

033 车轮式

034 卧束角式

035 膝碰耳犁式

036 前伸一式

037 叭喇狗A式

038 花环式

040 三角转动式

041 下犬式

042 双角式

043 膝贴耳式

044 鱼式变形

045 鱼式

046 叩首式

## PART 3

## 矫正脊椎、瘦背瑜伽

048 吉祥式

049 半英雄式全伸展

050 跪坐式

051 简单坐转体式

052 仰卧脊椎扭转式

053 仰卧脊椎腿扭转式

054 上莲花倒立式

056 坐式腰背强壮功

057 头立三角式

058 骑马变形式

059 跪姿舞蹈式

060 猫式

061 猫式变形式

062 双腿头碰膝式

063 舒缓拉背

064 树式

065 加强侧伸展式

066 眼镜蛇式

067 眼镜蛇变形式

068 蝗虫变形式①

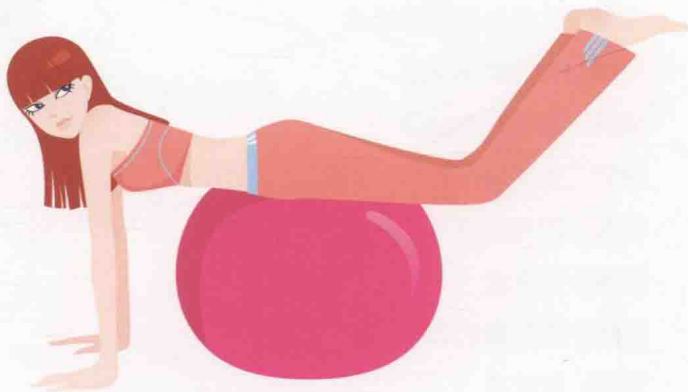
069 蝗虫变形式②

070 乌龟式

071 坐球弹球式

072 坐球转动式

074 叭喇狗B式



## PART 4

# 瘦臂美肩瑜伽

- 076 头碰膝扭转前屈式
- 077 头碰膝前屈伸展B式
- 078 闭莲式
- 079 展肩式
- 080 双肩式
- 081 圣哲玛丽琪式
- 082 英雄伸臂式
- 083 英雄转体式
- 084 手臂旋转式
- 085 秋千式
- 086 鹰式
- 087 控球天鹅式
- 088 控球锯子式
- 089 俯卧飞机扣手式
- 090 坐姿臂前伸
- 091 手背交叉式
- 092 牛面式
- 093 鸽子式
- 094 海豚式
- 095 蜥蜴式
- 096 鹭鸟变形式
- 097 合掌立脚式
- 098 山式
- 099 站立前俯纤臂式
- 100 半弓式



## PART 5

# 瘦腰瑜伽

- 102 坐球侧腰收紧式
- 103 侧角伸展式
- 104 倚球侧腰伸展式
- 106 跪姿侧腰推球式
- 108 站姿侧腰推球式
- 110 推球三角式组合
- 112 坐球脊椎扭转式
- 114 半闭莲变体

115 后视式

116 弯腰变形式

117 射手式

118 身印式

119 三角式

120 磨豆式

122 门闩式

124 反三角式

125 风吹树式

126 弦月式

127 扭腰式

128 飞机扭转式

## PART 6 瘦小腹瑜伽

130 莲花坐

131 半船式

132 四肢支撑式

133 回控球式

134 卧球骆驼变形式

136 仰卧腿夹球式

138 夹球船变形式

139 桥平衡式

140 V字式

142 炮弹式

143 犁式

144 犁式变形

145 骑马式

146 桥式变形式

147 船式

148 肩桥变形式

149 斜面式

150 肩立菱式

152 后板式

## PART 7 提臀瑜伽

154 夹球犁式

156 球式幻椅变体式

159 卧球后弹腿式

160 倚球踢腿式

162 卧球燕子式

163 卧球扭臀式

164 卧球对折式

165 卧球桥式

166 卧球单腿桥式

167 仰卧抱膝式

168 伏莲式

169 睡蛙式

170 抬腿式

171 狗变式

172 金三角式

173 站姿炮弹式

174 壮美式

175 美臀式

176 猫变形式

## PART 8

## 美腿瑜伽

178 坐广角B式

179 手枕式

180 仰卧侧伸展式

181 半月式

182 劈叉式

184 脚尖式

185 单腿侧伸展式

186 下犬式变体

187 鹭式

188 摇篮式

189 细腿变化式

190 跪姿伸腿式

191 髂曲肌伸展式

192 站立侧拉腿

193 三角扣手式

194 半莲花站立前屈式

195 手抓脚单腿站立伸展式

196 幻椅式

197 脚尖跪式

198 蝙蝠式

199 猴王式

200 仰卧扭转放松式

201 仰卧单腿伸展式

202 半莲花伸展式

203 侧躯单腿伸展式

204 后抬腿式



## PART 9 丰胸瑜伽

- 206 球式战士一式
- 208 球式战士二式①
- 210 球式战士二式②
- 211 球式战士二式③
- 213 跪姿推球呼吸式
- 214 坐球双角式
- 216 侧前伸展式
- 217 战士一式
- 218 战士二式
- 219 战士三式
- 220 新月式
- 222 桥式
- 224 上犬式
- 225 扩胸运动
- 226 莲花式
- 227 俯卧抬膝式
- 228 榻式
- 229 骆驼式
- 230 跪姿背部舒展
- 231 蝗虫式
- 232 弓式
- 233 弓式变形
- 234 菱形按压式

## PART 10 全面修身瑜伽

- 236 手杖坐
- 237 卧球下狗变形式
- 238 卧球单腿蝗虫式
- 240 舞者式
- 241 鸵鸟式
- 242 谦卑战士式
- 243 三角伸展式
- 244 交叉爬行式
- 245 头肘倒立式
- 246 鸟王式
- 247 啄木鸟变形式
- 248 半莲花站立前屈式
- 250 手肘轮式
- 251 拱桥式
- 252 俯卧飞机式
- 253 俯卧飞机变形式
- 254 头倒立式
- 256 头倒立变形式





PART  
**I**

# 健康快速，神奇瑜伽让你轻松“享瘦”

瑜伽，这个来自印度的上古神话，它的魅力已席卷全球，它的神秘令人向往。请跟随我们，走进瑜伽世界，开始神奇之旅，通过锻造你的身与心，自然达到轻松减肥、美妙享“瘦”的目的。

