

新浪网:

中国最美的瑜伽师 王媛

携手著名时尚摄影师 杨志杰 联袂打造 · 倾力推出

天地心韵瑜美人系列



两大门户网站鼎力支持

严格遵循人体生理原理和运动规律，以7日为一个周期的减肥处方
各个体位的重磅减脂部位都用图例标示
贴心设计的降难度措施让瑜伽初学者也可轻松完成

7日



Yoga

瑜伽减肥 强效

王媛 编著

中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者

“全国十佳瑜伽明星教练”之一

“特殊贡献奖”获得者

被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

定格青春·完美塑形·快速强效
随时随地都可练习的新一代美体运动



中国纺织出版社



王媛 首部个人专著

精美 BOOK + 赠送 VCD

在教系统学习最正宗的瑜伽，天天享受

美丽登场·超值享受
明星教练给你当私教

内 容 提 要

本书介绍了通过瑜伽练习配合饮食调理,在短时间内实现减肥的方法,将减肥的周期定为7天,对一周内的每天都进行了科学详细的安排。本书内容科学,针对性强,逻辑清楚,每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片,美观实用,简单易学,是爱美、爱健康人士减肥的理想选择。

图书在版编目(CIP)数据

7日瑜伽强效减肥 / 王媛编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

(天地心韵瑜美人)

ISBN 978-7-5064-4789-8

I. 7… II. 王… III. ①瑜伽术—基本知识②减肥—方法
IV. R214 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195209 号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强
文字编辑: 卜 超 美术编辑: 冯 静
装帧设计: 刘金华 旭 晖

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

2008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



7日瑜伽
瑜伽
减肥
加强
效

王媛
编著



缓空灵的瑜伽音乐中，

让我们去**体味**韧带的微疼，**感知**关节的扭转，

倾听血液在流动，**细数**心跳和呼吸……

身体就像一卷徐徐展开的大书，

那是一个无比熟悉又极其陌生的**美妙世界**……



中国纺织出版社

目录

C O N T E N T S

达人推荐.....4
致读者.....4

Part 1

减肥资讯Top6

肥胖指数知多少.....6
瑜伽7日减肥方案.....7
保护脊椎是避免练瑜伽受伤的关键.....8
解开初学瑜伽的迷思.....9
有氧运动的原则.....10
认识自己的肌肉.....12

Part 2

7日减肥课程

每日必做项目——暖身和放松.....14

第1日 运动处方 >> 17

提升代谢 + 活化细胞

弹跳功 加快代谢! 强化心肺!.....18
摇摆功 加强循环! 活化脊柱!.....19

肩倒立 提高代谢! 全身排毒!.....20
直角式 瘦腿!.....22

第2日 运动处方 >> 23

提升代谢 + 核心肌肉群训练

牛面式 丰胸! 塑肩!.....24
蹬自行车 瘦腿! 瘦腹!.....26
山式 纤腰! 瘦小腹!.....27
腰转动式 瘦腰! 美背!.....28

第3日 运动处方 >> 29

大肌肉群训练

单腿顶峰式 排毒! 美容!.....30
战士第三式 瘦腿! 协调与平衡!.....32
海鸟飞展式 瘦腿! 丰胸!.....34
虎式变形 紧致背臀!.....36

第4日 运动处方 >> 37

核心肌肉群训练+小肌肉群训练

韦史努式 瘦大腿!.....38
单手斜板式 瘦腿! 瘦臀!.....39
海狗延展式 瘦腹!.....40
变形骆驼式 紧致腹部!.....42



第 5 日 运动处方 >> 43

大肌肉群训练+综合训练

- 拜日一式 全身调理! 44
鸵鸟式 紧致背部! 46
轮式 活化脊柱! 全身调理! 48
风吹树式 瘦腰! 50

第 6 日 运动处方 >> 51

小肌肉群训练+综合训练

- 鸽子一式 活化脊柱! 放松神经系统! 52
幻椅式 瘦腿! 54
坐式蹬腿 活化下半身! 55
变形风吹树 瘦腰! 56

第 7 日 运动处方 >> 57

综合训练+休养恢复

- 门门式 纠正骨盆歪斜! 58
哈努曼式 综合塑形! 美化曲线! 60
蜘蛛式 综合性的力量训练! 62
金刚坐姿 镇定安神! 调理身心! 64

Part 3

饮食瘦身攻略

- 三种最常见体质的对症饮食 66



声明

本书示范及指导的瑜伽运动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。

达人推荐

多年的高强度工作让我身体疲惫不堪。试过不同的锻炼方法，两个月前开始向王媛老师学习瑜伽。时间虽短，效果却已相当明显。不但身体在恢复，精神也好了很多。

这直接得益于王媛老师的用心指导。王媛老师对瑜伽有自己独到的见解，而且很重视身心的同时修炼，功力非同一般。而且她的瑜伽唱颂几近天籁，让人神往。在你和她接触时，你随时能感觉到她对瑜伽的尊重和热爱。

瑜伽现在很热，但真正理解瑜伽的好老师并不多。很高兴这本书的出版可以让更多的人受益。

长江商学院教授

曾鸣

致读者

我的禅学老师曾对我这样说道：“莲花出淤泥而不染固然清美，但真正的美和修炼却是火中栽莲终不坏呀！”当时给了我很大的启示。古今中外的圣贤君子不是天生所成，而是经过不断的学习、改造、磨难，方能至之。真正想拥有内外气韵之美，就要不断地认知和修炼自己的身心，而瑜伽真的是雕塑身心的最好选择……在瑜伽的世界里我得到了太多太多，感恩蕙兰老师用真诚超然的爱吸引我走进了瑜伽世界，感恩禅学大师王绍璠先生一直用心良苦地鼓励我，感恩瑜伽导师 Sankirtana 不断地用言行给予我启示，感恩我的师兄 Lohitaksa 给予的理解和支持，感恩我的家人、学生和身边的朋友。除了感恩我还能做什么呢？那就是不断地精进和快乐地传播！

王媛



Part 1

减肥

资讯TOP6

使生如夏花之绚烂，
死如秋叶之静美。

——泰戈尔《飞鸟集》



肥胖指数知多少

瑜伽7日减肥方案

保护脊椎是避免练瑜伽受伤的关键

解开初学瑜伽的迷思

有氧运动的原则

认识自己的肌肉

■ 肥胖指数知多少 >>>

○ “我很胖！我要减肥！”慢着，先来用我们的公式“称一称”，你真的需要减肥吗？或许你的体重还蛮理想的呢！

□ 标准体重计算法 (BMI)

BMI 是身体质量指数，这种计算法是国际上最常用的计算法。计算公式为：

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

例如，体重 60 千克，身高 1.6 米，则 BMI 为：

$$60 \text{ (千克)} / 1.6 \text{ (米)}^2 = 23.4$$

男性 BMI 的正常值是 21~25 之间，不足 21 表示太瘦，超过 25 则意味着肥胖。女性 BMI 的正常值为 19~25 之间，不足 19 表示太瘦，超过 25 则意味着肥胖。

□ 形体自我检测表

自测项目	练习瑜伽前	练习瑜伽后	差值
体重	_____ 千克	_____ 千克	_____ 千克
体脂肪率	_____ %	_____ %	_____ %
胸围	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
腰围	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
臀围	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
腿肚子	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
足踝部	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
大腿间隙	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
膝部间隙	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
腿肚子间隙	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米
足踝间隙	_____ 厘米	_____ 厘米	_____ 厘米

□ 腰臀比 (WHR)

腰臀比 (WHR) 是腰围和臀围的比值。健康的未育女性一般在 0.67~0.80 之间，男性一般在 0.85~0.95 之间。腰臀比不仅反映了冠心病、高血压和糖尿病等疾病的发病危险，而且还是反映女性魅力的关键指标。

腰臀比 = 腰围 ÷ 臀围

世卫组织 2000 年建议的

理想腰臀比

亚洲人理想腰围

性别 腰臀比率

性别 腰围

女性 ≤ 0.8

女性 ≤ 80 厘米

男性 ≤ 0.95

男性 ≤ 90 厘米



即使体重超标也没关系啦。按照我们提供的“7日瑜伽强效减肥”方案，再配合有氧运动及合理膳食，窈窕身材就指日可待了。现在就记录下自己的身体指数，看看练习瑜伽之后会发生什么奇迹。

■ 瑜伽7日减肥方案 >>>

○ 理想的身材和美丽的容颜不是一朝一夕能够实现的。借由瑜伽的帮助，按照科学的锻炼原则，你会健康并相对快速地瘦下来。

为何瑜伽能够使人瘦下来呢？一个重要的方面，瑜伽能使全身的细胞活化所致。那么，细胞活化就能瘦下来吗？因为细胞活化能使新陈代谢活跃，塑造不易积累废物的体质。我们的身体由60兆个有机细胞结合而成。如果把身体比喻为工厂，细胞就是在工厂里工作的员工。当员工的活性下降时，工作效率也降低，而使生产线停滞，垃圾也就堆积下来。人的肥胖也一样。肥胖常以所谓“摄取热量大于消耗热量”的公式来表示。此时如果细胞不能活性化，所摄取的热量不能有效被消费而成为脂肪累积下来，结果变成赘肉而肥胖。

另外，瑜伽的伸展、扭转动作锻炼了肌肉，在大量消耗卡路里的同时，进行高效率的肌肉塑形。本书为您贴心地在每个瑜伽体位后面设计了该体位最拿手的瘦身功效，除按照我们为您设计的方案练习外，还可具体针对自己的肥胖部位多多练习相应的部位。它不只是一时的刺激代谢，更是通过锻炼身体内部的肌肉来提高基础代谢量，从而打造易瘦的体质。

瑜伽可以减肥还有另一种理由，那就是瑜伽姿势能够按摩内脏。其实不只是肌肉，我们的内脏平时也缺乏运动的机会。对暴饮暴食的人来说，身体的内部也许更加疲劳。让身体扭转、弯曲是瑜伽的独特动作，缓和地压迫我们的内脏，再配以腹式呼吸，给内脏适度的按摩，让内脏集中的下腹得到调整，代谢机能增强，让你获得魔鬼身材。



特别提醒

目前市面上有不少“7日”可减肥的书籍、药品，其实这些都是违背人体的生理原理的。在短短的7日内要减重，只有通过手术或是强力脱水，但这显然不符合我们编写组和读者朋友的健康诉求。我们《7日瑜伽强效减肥》的全体编创人员本着“真实可行、为读者负责”的精神，用自己的专业知识为读者朋友科学编排出一套以7日为一个瑜伽周期的运动处方。

这套运动处方对人体进行了部位分组，锻炼各个容易囤积脂肪的部位、刺激与体型相关的腺体，科学组合不同强度的瑜伽体式，避免运动伤害，达到了科学、健康、速效瘦身的目的。如果读者朋友还能遵循以下运动原则，那么在几个7日之后，您就能拥有梦想中的身轻如燕、健康美丽了。

运动原则是：持久性、隔日训练相同部位，适度结合有氧运动，之前热身、之后放松，适度休息，合理膳食。

■保护脊椎是避免练瑜伽受伤的关键 >>>

○ 预防瑜伽受伤，除需要专心做每一个瑜伽动作、仔细倾听身体的反应外，还应该避免犯姿势性的错误，做最正确的瑜伽姿势。

瑜伽姿势不正确或是急于求成等心理，会不小心伤害到我们的身体。瑜伽教练在多年的教学经验中，发现发生颈椎损伤和腰椎损伤是最常见的，下面的注意事项都是经验之谈哦。

□ 保护好颈椎

在瑜伽体位法中，颈椎的保护常被很多人忽略了。

最常看到的是，在做后仰动作时，用力向后、向下压颈椎，很危险。如在用两手平均地撑起上半身时，请记得，手肘可以弯屈，但肩膀一定要沉下来。



肩膀一定要沉下来，而不是用力仰头！在做这个姿势时，我们的脊椎是从尾骨向前延伸，慢慢使胸椎与颈椎弯曲朝上。而不是用力仰头、下巴朝天地把整个颈椎完全向后挤压在一起。

□ 保护好下腰椎

经常有人练习瑜伽后腰非常疼。但如果观察他们练习瑜伽的姿势，就会领悟，他们的下腰部受力太大了。要减轻下腰压力，就要先从改善姿势做起。

正常的站法（如山式）会让我们全身的重量落在两脚掌上，这样不但站得稳，也站得不费力。在做山式时，是要把脊椎往上拉长，而不是要让后腰椎过分下凹，也就是翘臀站着。这种站姿会让上半身的重量落在后腰上，日积月累下来，累积的重量会使下腰疼痛不已。所以，有一些瑜伽体位法是在保健我们的腰部。

在活化腰椎后，练习瑜伽体位法中的后仰动作时，要避免下腰受伤唯一的办法就是：一定要夹紧臀部与肩胛骨。

还有，有些动作不要刻意压腰椎。例如：做蛇式时，不用刻意把上半身撑得老高，尤其是初学者，可略弯两手肘（手肘最好夹紧），把胸部打开，上半身略微抬高即可。刻意用力撑高上半身，两臀若没用力夹紧，真的很容易受伤！



◎ 肩胛骨夹紧，固定好脊柱上半部。
◎ 臀部收紧，固定好脊柱下半部。

翘臀会给下腰部带来过大的压力，造成腰痛。

■ 解开初学瑜伽的迷思 >>>

○ 对于初学者来说，踏出瑜伽的第一步不难。除注意准备好瑜伽服、瑜伽垫等必备道具外，还应解开心理上的迷思。

Q: 上瑜伽课时有些姿势做不了，只能看着别人做吗？

A: 不要放弃自己。有的人会认为自己骨头很硬，某些动作做不到，因此会抱着“看别人做就好了”的心态，没有亲身参与。**其实，瑜伽最可贵的是过程。**在动作的操作中，肢体伸展到极限、深长而平稳的呼吸，会让心境获得平和，就可以得到最大的身心灵放松，而不一定非要达到身体前屈手掌轻松着地的结果。所以，即使你做不到也应该在身体能忍受的范围内去做，今天不到位，明天不到位，但当你总是在努力的时候，你或许会惊喜的发现：我真的能做了！

Q: 相比其他人，我进步太慢了，怎么办啊？

A: 千万别拿自己跟别人比。每个人生来不同，不只身高、身材、比例各异，就连肌肉力量与肌肉耐力都不同。更何况某人的某部位肌力较强，其他部位就比较差；如果柔软度不错，但其它能力则可能较逊色。因此，**不需要和别人比**

较。做最好的自己就行了。

Q: 在练习时我总忘记呼吸，有解决办法吗？

A: 这是练习时最常见的错误。大概是紧张、不习惯吧？在做不熟悉的动作时，很多人会不自觉地屏息，结果搞得自己更紧张，更不知所措。有经验的老师会一再提醒初学者，**一定要记得换气，要呼吸哦！**因为我们一屏息，身体肌肉会因暂时性缺氧变得更僵硬，让体位法做得更辛苦。

Q: 为什么瑜伽学半天，肚子没有变小呢？

A: 这非常有可能是因为在练习时没有收腹，动来动去只有动到表面肌肉，深层的肌肉没有训练到，更没养成时时收腹的习惯，肚子当然没有变化！

Q: 瑜伽常做拉筋、劈腿的动作，会不会使骨盆越做越大？

A: 不用担心啦，如果动作正确就不会的。所谓动作正确是说：**站立时骨盆不要外阔；做开阔的动作后要作使骨盆收紧的动作，以达到平衡和中和的目的。**



■ 有氧运动的原则 >>>

○ 有氧运动是瑜伽训练不可缺少的伴侣，在每天的瑜伽训练中加入适量的有氧运动，会加速脂肪燃烧。遵守下面有氧运动的原则将会使你的减肥之旅更科学而快捷。

□ 运动的前 15 分钟并没有消耗脂肪

在进行有氧运动时，必须注意运动的时间至少要持续 15 分钟。因为在运动的前 15 分钟里，体内所消耗的能量主要来自于血糖，脂肪并没有被消耗到。因此，若你在 15 分钟内就草草结束运动，便不能有效消耗身体的脂肪，无法达到减肥瘦身的目的。



□ 最大心率的 70%

研究表明，在跑步机或脚踏车上，在训练强度大约是你最大心率的 70%~80%（最大心率 = 220 - 你的年龄）时，是你最大化地燃烧体脂肪的时候。如果你觉得不好掌握，那么不妨尝试一下“说话试验”。一项来自美国威斯康星州大学的研究发现，在你进行有氧运动时，如果你开始变得说话困难，那么此时你的心率应该达到了自己最大心率的 75%~80%。将你训练的强度控制在开始变得

TIPS >>

→ 爆发运动不是减肥

瞬间爆发运动（例如举重、百米赛跑）的能源是糖类而不是脂肪，而且爆发运动并非有氧运动。

说话困难以内，这会使你的体脂肪燃烧率处于最佳状态，快速瘦身。

□ 进行多种有氧运动

你在健身房一直使用同一种你最喜爱的有氧训练器械吗？我们建议你放弃这种做法！在每次有氧运动时，你会惊讶地发现，交叉训练比起单一训练显得更加有益。当你在一套训练中采用多种运动器材——脚踏车、动感单车、椭圆运转机、越野滑雪器材、爬梯机时，也许你并不知道，你用新花样正在刺激不同的肌肉甚至不同的肌群。你越刺激不适应训练的肌群，你就越需要付出更多的努力，因而就越多地消耗热量。

□ 先进行强度大的训练

如果你想要混合进行你的强度训练，那么一种方式是在计划的一半时间里进行一个高强度的训练，然后在剩下的另一半时间里进行一个低强度的训练，把较困难的训练放在开始时进行。一项来自科学家的报告显示，当在一辆脚踏车上，开始时的前 15 分钟以最大心率的 80% 进行训练，然后的 15 分钟以最大心率的 60% 进行训练，这比以相反的训练次序多燃烧 25% 的脂肪。

□ 分解训练

与其在早晨做 90 分钟的大运动量训练，还不如早晨先做 45 分钟运动，下班之后再做 45 分钟运动。这

会使你在一天之中2次加速新陈代谢，而不是1次。而且，在一次长时间训练的最后部分，你可能因疲劳而降低强度；通过分解训练，你可以得到充分恢复，从而在第2个45分钟训练中消耗更多的热量。

□ 找准最佳减脂时间

何时做有氧训练才能达到最佳的燃脂效果呢？一天中有两个时段是你做有氧运动的最佳时间——早晨和负重训练之后。在早晨，你的身体因为一夜的消耗而处于一种燃脂供能状态。因为此时你的胃里几乎已经排空，在一天中的这个时间段里进行有氧训练能帮助你调节身体的全天节奏（身体内部的时钟），它能够帮助你睡得更香、恢复得更好、更好地消除压力并使你一天感觉很轻松。

在负重训练之后进行有氧练习，以此来替换从前的训练方式，它能使你在能量水平最高时，首先使用更大的重量练习和进行更高强度的训练，这能导致你比先进行有氧训练时的生长激素分泌多3倍。它也能帮助你逐渐减少所训练部位的身体脂肪。而且，当你进行负重训练时，你将首先燃烧所训练区域的脂肪，并且如果你在负重训练之后立即进行有氧训练，它会使身体其他部位的多余脂肪燃烧来给身体供能，并使脂肪不能永远地储存在你的身体里。

□ 有氧运动前的饮食

在有氧运动训练之前，你要远离那些普通的食物，如脂肪和碳水化合物。大量研究显示：在有氧运动期间补充碳水化合物能减少燃烧脂肪的数量，并且在练习前进食脂肪会限制血液流向工作中的肌肉。

那么你应该吃些什么呢？在有氧训练前服用少量的乳清蛋白或混合营养套餐来防止肌肉的分解；空腹

时训练将会迫使你的身体分解肌肉和脂肪来为身体添加燃料。而且，摄取乳清蛋白或混合营养套餐能给你的身体加注可替换的燃料。一项来自日本的研究发现：在有氧运动之前，当被测者服用3克混合营养套餐时，他们比那些只饮用普通饮料的测试者燃烧了更多的脂肪。

□ 避免连日休息

为了同时达到新陈代谢与肌肉恢复的最佳效果，尽量训练3天，休息1天。除非感到训练过度时，否则不要连续休息两三天。

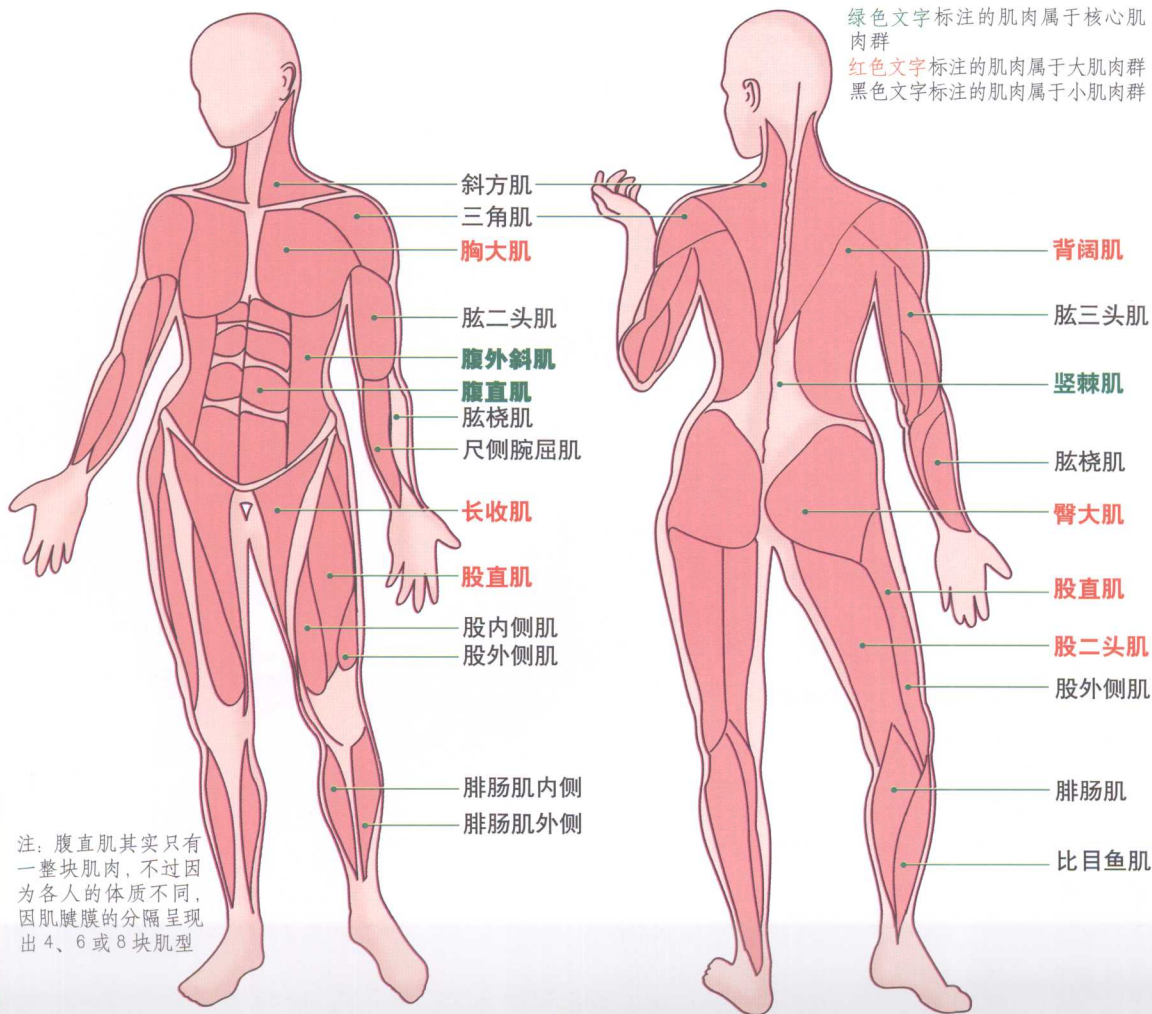
给自己找一个借口真是再简单不过的事情了，但是你必须为这付出相应的代价。因为在一组3~4天的训练后的确需要1天的休息，但接下来的休息将开始降低你的新陈代谢速率。所以说，每次避免休息超过一天。即使你哪天不想去健身房，也要至少做30分钟以上的有氧活动。



认识自己的肌肉 >>>

○ 简单来说，在全身体重中肌肉所占的比重越大，基础代谢率越高，相应地，这样的体质就是易瘦体质；脂肪所占比例越高，则基础代谢率就越低。

身体几乎一半以上由肌肉构成，其中有超过660种不同肌肉，即使在休息时，也要比脂肪消耗的能量多得多。在激烈运动中，更可以增加至100倍的能量消耗。运动越激烈，肌肉消耗的能量越多。



注：腹直肌其实只有一整块肌肉，不过因为各人的体质不同，因肌腱膜的分隔呈现出4、6或8块肌型

Part 2

7日 减肥课程

少女呀，你的纯朴，如湖水之碧，
表现出你的真理之深邃。

——泰戈尔《飞鸟集》



- 第 1 日 >> 提升代谢 + 活化细胞
- 第 2 日 >> 提升代谢 + 核心肌肉群训练
- 第 3 日 >> 大肌肉群训练
- 第 4 日 >> 核心肌肉群训练+小肌肉群训练
- 第 5 日 >> 大肌肉群训练 + 综合训练
- 第 6 日 >> 小肌肉群训练 + 综合训练
- 第 7 日 >> 综合训练 + 休养恢复

每日必做项目——暖身和放松

颈部

Step 1 盘腿坐下，双臂在体前下垂，右手手掌托住左手手背，拇指相合。腰背挺直，颈部放正。注意力集中在颈部。



Step 2

缓慢地把头转向右侧。停留数秒。然后将头转向正中。



Step 3

左手绕过头顶，按住头部，舒缓柔和地带动头部左倾，感受颈部轻轻的拉伸感。



手指

保持盘坐姿势。屈肘，将前臂靠近胸部。手指张开，力量贯穿到手指尖。呼气，平行向前推动手掌；吸气，回收手掌，就像攥紧一个东西，尽力屈指。注意力集中在手指上。反复练习。



TIPS >>

→ 特别说明

本节提供的动作即可以作为瑜伽练习前的暖身运动以避免受伤，也可以作为做完瑜伽后的放松练习。

