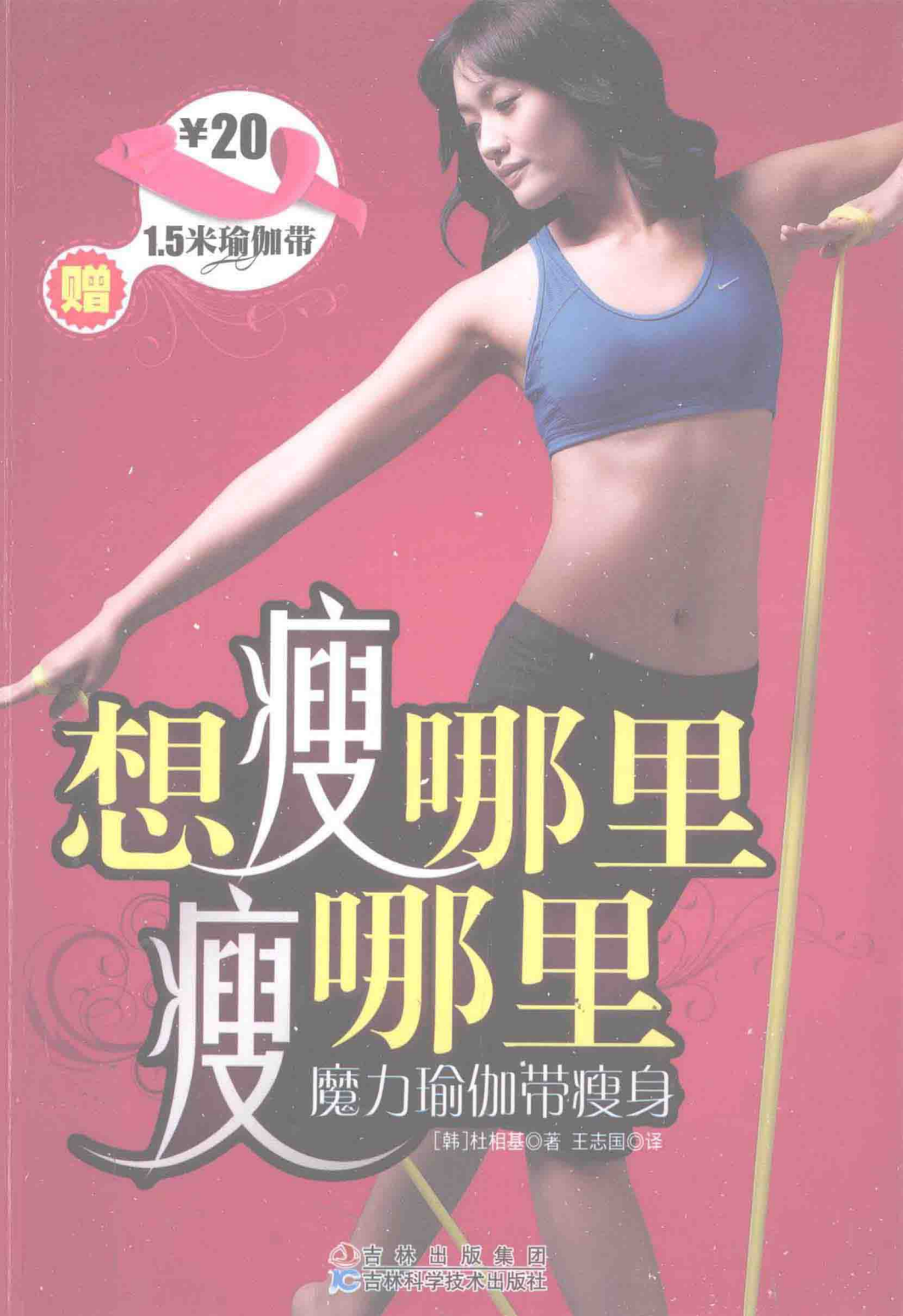




¥20

1.5米瑜伽带

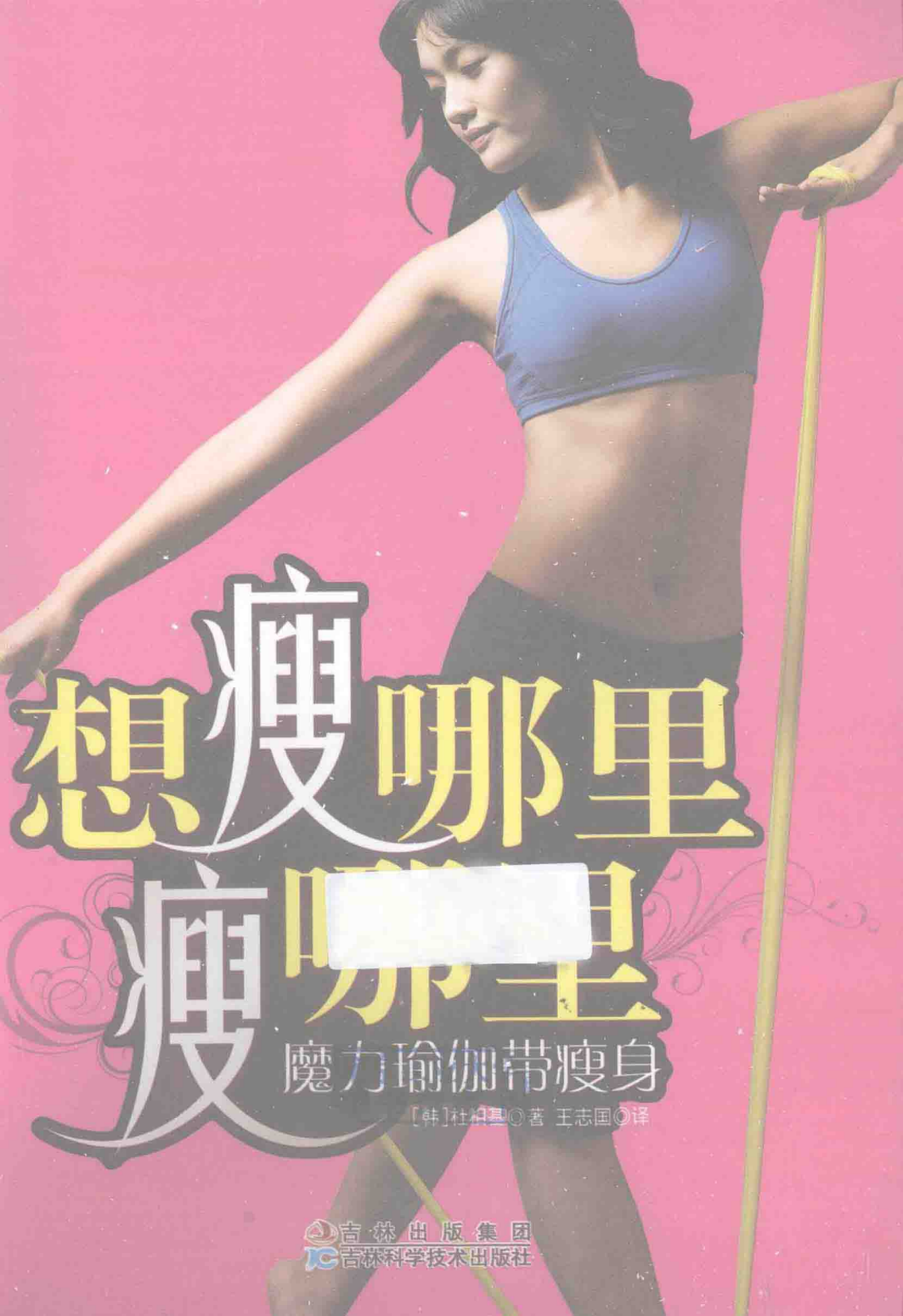
赠

想瘦哪里 瘦哪里

魔力瑜伽带瘦身

[韩]杜相基◎著 王志强◎译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



想瘦哪里

瘦哪里

魔力瑜伽带瘦身

[韩]社和基◎著 王志国◎译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

想瘦哪里瘦哪里·魔力瑜伽带瘦身/(韩)杜相基著;
王志国译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5384-6715-4

I. ①想… II. ①杜… ②王… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第066233号

스라인 몸매를 만드는 밴드 다이어트© 2009 by Sang Ki Doo
Original Korean edition published by Iaso Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Jilin Science & Technology Publishing House
Simplified Chinese Character translation rights arranged with Iaso Publishing Co., Ltd.
through Easy Agency and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
版权代理: 北京水木双清文化传播有限责任公司

想瘦哪里瘦哪里·魔力瑜伽带瘦身

著 杜相基
出版人 李 梁
责任编辑 高小禹 于 畅
翻 译 王志国
助理翻译 赵永旭 潘政旭
封面设计 南关区涂图工作室
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 200千字
印 张 3.5
印 数 1-7000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jltp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6715-4
定 价 39.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录

减肥，我信心十足

必做瑜伽带减肥的五大理由 / 10

轻松减肥 / 10

正姿、长个、瘦身 / 10

分泌成长激素，皮肤变漂亮 / 10

改善肩膀酸痛、冷症、便秘、腰痛等症状 / 10

打造一个不再增肥的体质 / 11

欧美人气最高的减肥方法——瑜伽带减肥法 / 12

效果即现 / 12

简单，效果却不可思议 / 12

柔韧性、体力同时增强 / 12

负担，绝对没有 / 13

场地选择，随心所欲 / 13

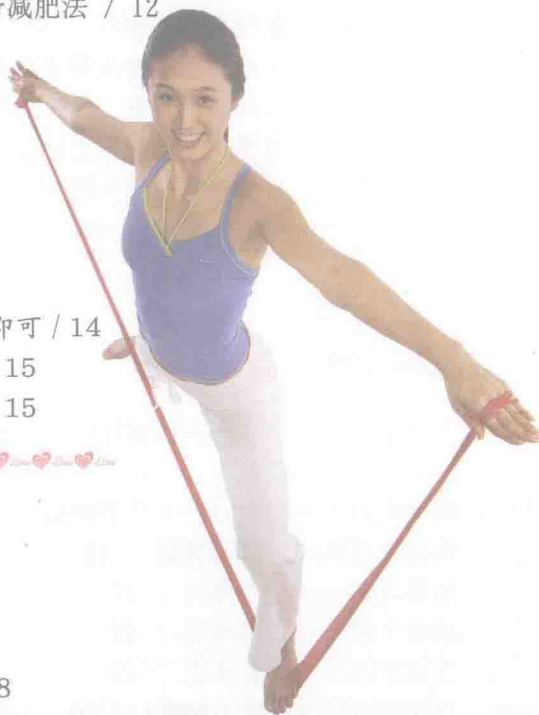
减肥成功的秘诀——无氧运动 / 14

任何人都可以成功减肥 / 14

每天运动15分钟，每周2~3次即可 / 14

与有氧运动同时进行效果更好 / 15

身体不动，脂肪也会继续燃烧 / 15



Lesson 1

瑜伽带减肥成功的秘诀

客观地评价自己的体态 / 18

体态端正才能显出曲线之美 / 18

我的身体属于哪种类型呢？ / 18

测定体态的方法 / 20

要减肥,请铭记如下几点 / 22

姿势要正确,动作要缓慢 / 22

坚持吸气记心间 / 22

标准的动作比次数更重要 / 22

选择适合自己的锻炼方式 / 24

基本方式:每周只想运动2~3次 / 24

减半方式:对自己的体力没有信心 / 24

集中方式:集中攻击最想减掉的部位 / 24

Lesson 2

每天15分钟,打造S形曲线

双臂前伸——有聚拢胸部作用 / 30

反复蹲起——有瘦腿作用 / 31

弯腰后伸——能使背影变漂亮 / 32

双臂前抬——能使肩膀线条变漂亮 / 33

双臂靠胸——能使背影变漂亮 / 34

双臂后伸——使松懈的胳膊变得更有弹性 / 35

弯腰伸展——同时解决腹部、腰部赘肉 / 36

肋部伸展——使腰部曲线变得更性感 / 37

侧抬双腿——打造模特般的美腿 / 38

提升上体——有收腹作用 / 39



Lesson 3

养成习惯,变得美丽

消除肩膀酸痛症状——肩部伸展 / 42

彻底放松僵硬的颈部——颈部伸展 / 44

酸痛的后背变得清爽——背部伸展 / 45

促进肠运动——腰部伸展 / 46

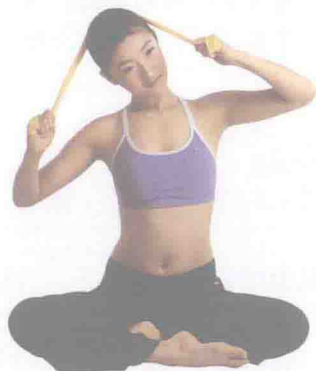
缓解紧张——肋部伸展 / 47

预防手麻——手部伸展 / 48

放松肌肉——手臂伸展 / 49

双腿变清爽——腿部伸展1 / 50

去除腿部及腹部赘肉——腿部伸展2 / 51



Lesson 4

减肥也可以有所选择

腹部&腰部：收腹束腰

扭腰——腰会变细 / 54

屈膝下放——有收腹作用 / 55

落腿——最好的小腹运动 / 56

下肢：打造模特般的美腿

提膝——使大腿变得纤细 / 57

侧卧抬腿——能使大腿变得滑润 / 58

屈腿——打造魅力十足的双腿 / 59

上肢：使手臂变得滑润

单手拉伸——有助于塑造胳膊内侧和前侧 / 60

用一只手伸懒腰——会使手臂后侧和肩部线条变漂亮 / 61

屈伸臂肘——锻炼胳膊、肩膀、肚子 / 62

臀部：打造性感翘臀

提膝——使臀部更有弹性 / 63

单脚后伸——为追求性感而刺激臀部肌肉 / 64

提升骨盆——骨盆曲线优美，才会造就性感美臀 / 65

站立后踢——使臀部更有弹力，腿部更纤细 / 66

胸部：使胸部更有弹性

提升上体1——打造性感胸部 / 67

提升上体2——刺激胸部、上肢、腹部、下肢，甚至整个身体 / 68

站立收胸——使胸部更美丽 / 69

肩部：肩部线条变美丽

侧抬双臂——打造美丽肩部 / 70

双臂举过头顶——有助于塑造肩部线条 / 71

合掌上抬——有助于缓解肩膀酸痛 / 72

抬肩——有助于塑造脖颈曲线 / 73

背部：背影变漂亮



单手拉伸——有助于塑造背部线条 / 74

坐姿拉伸——使背影更加俊俏 / 75



Lesson 5

打造S形完美身材的瑜伽带瑜伽

牛头式——有助于塑造胸部、肩部线条 / 78

鸽子式——有助于塑造腰部线条 / 80

苍鹭式——使双腿变纤细 / 82

V字式——具有收紧小腹的作用 / 83

眼镜蛇式——有助于减少背部赘肉 / 84

拱桥式——增强臀部和大腿的弹性 / 86

膝盖靠胸式——对消除便秘有效果 / 87

犁式——有助于缓解疲劳 / 88

战士一式——有助于塑造脚腕、小腿肚、大腿的线条 / 90

战士二式——打造腿部及肩部完美线条 / 92

平衡式——有助于提高骨关节的柔韧性 / 93

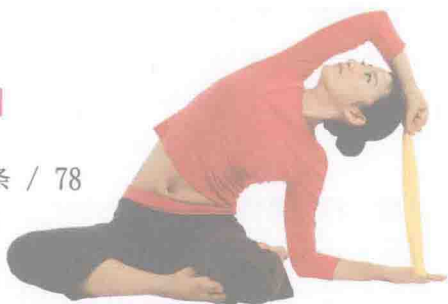
侧三角式——打造完美S形曲线 / 94

站立头靠膝式——有助于减去腹部和下肢的赘肉 / 96

座椅式——有助于塑造下肢及腰部线条 / 98

望月式——使颈部曲线更女性化 / 100

后仰式——脊椎端正，看起来才高挑 / 101



Lesson 6

情侣间的瑜伽带伸展运动

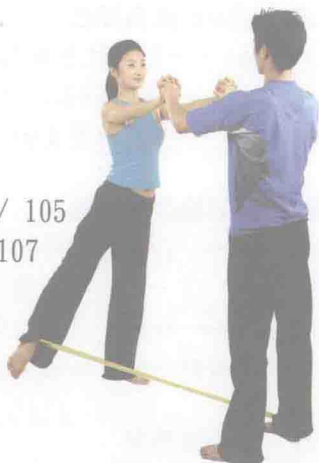
向胸部拉伸瑜伽带 / 104 向前抬起双臂 / 105

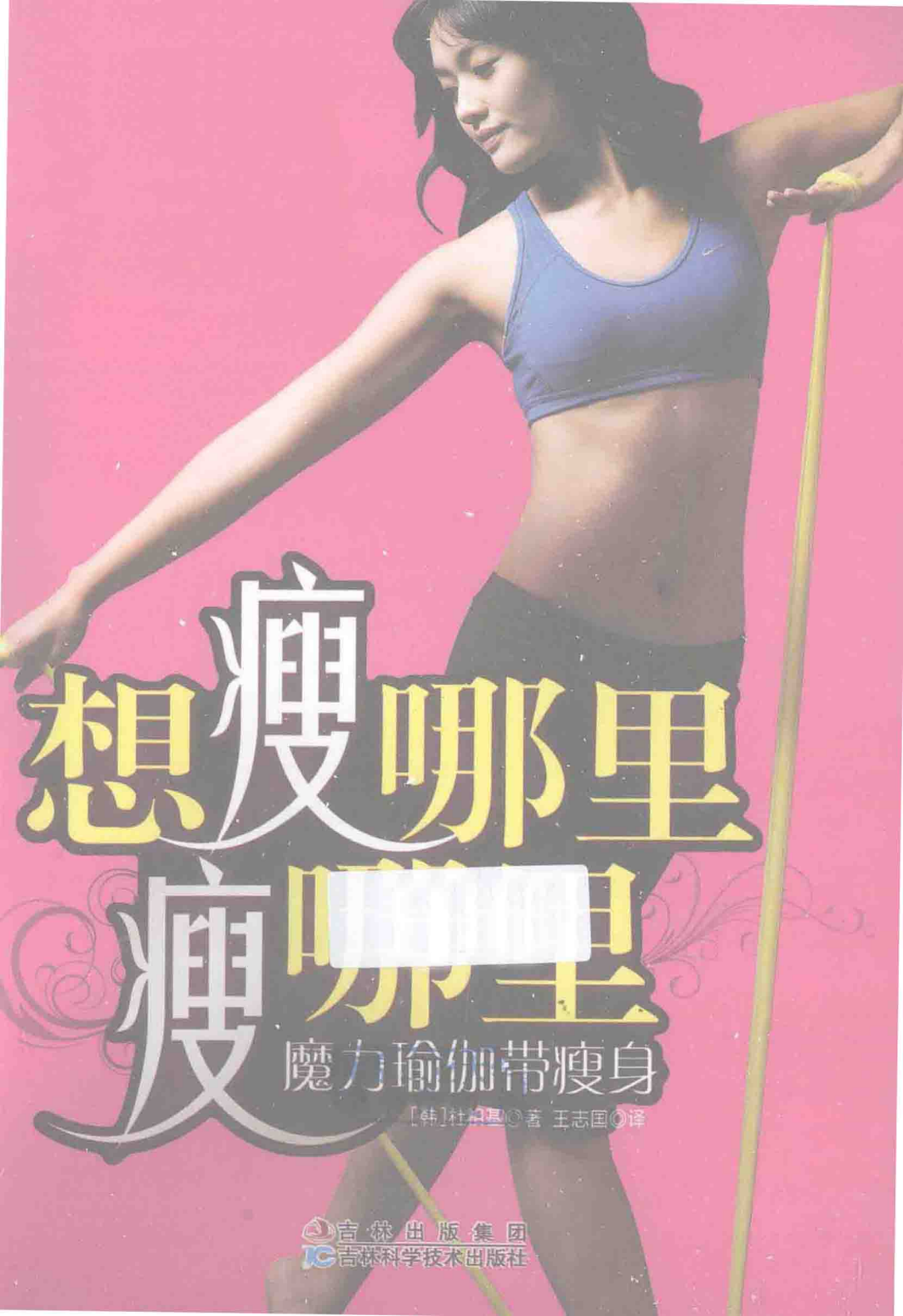
向后伸展上肢 / 106 向前推动双臂 / 107

坐姿拉伸 / 108 单脚前抬 / 109

下肢侧抬 / 110 站立扭腰 / 111

上体抬起 / 112





想瘦哪里

瘦哪里

魔力瑜伽带瘦身

[韩]朴正熙◎著 王志国◎译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

想瘦哪里瘦哪里·魔力瑜伽带瘦身/(韩)杜相基著;
王志国译. —长春:吉林科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5384-6715-4

I. ①想… II. ①杜… ②王… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第066233号

S라인 몸매를 만드는 밴드 다이어트© 2009 by Sang Ki Doo
Original Korean edition published by Iaso Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Jilin Science & Technology Publishing House
Simplified Chinese Character translation rights arranged with Iaso Publishing Co., Ltd.
through Easy Agency and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
版权代理: 北京水木双清文化传播有限责任公司

想瘦哪里瘦哪里·魔力瑜伽带瘦身

著 杜相基
出版人 李 梁
责任编辑 高小禹 于 畅
翻 译 王志国
助理翻译 赵永旭 潘政旭
封面设计 南关区涂图工作室
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 200千字
印 张 3.5
印 数 1-7000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jltp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6715-4
定 价 39.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



减肥

对于爱美女性来说是个永恒不变的话题，随之而来的减肥方法更是层出不穷。有的人减肥靠减少饮食量；有的人干脆不吃饭；还有的人则服用减肥药品；有的人在看到“保证减肥20斤”的广告之后，又将大把的钱花在了美容院。以上是不是总有一项是大家用过或正在使用的减肥方法呢？

为了减肥去禁食或盲目运动不仅会适得其反，而且也只能看到暂时的效果，一旦停止还会反弹回来，减肥又得重新开始。如此一旦形成了习惯，体内的脂肪便会堆积起来，体质就变得更加容易发胖了。

减肥的本质不是单纯地减少体重，而是在保持健康的基础之上想办法减少体内脂肪。那么，这个问题该怎么解决呢？答案是锻炼出能够消耗热量的肌肉，打造一个“干吃不胖”的体质。

目前，介绍瑜伽带减肥法的书籍已经在国内上市。这是一种新概念减肥法，它是集了“起到塑身作用的肌肉训练”、“促进新陈代谢作用的伸展运动”、“提升身体柔韧性的瑜伽运动”和“普拉提运动”为一体的减肥方法。仅需要一根瑜伽带，无论是谁、无论何时、无论何地都可轻松地实现减肥的目的。其本质是利用瑜伽带做一些舒缓的动作，从而有效地达到锻炼肌肉的目的。



只要一提到肌肉，大多数人就会想到那种强有力的，并且很凸起的大块肌肉，因此有些女性朋友便会担心。其实，女性的肌肉即使是经过长时间的训练也是很难达到那种效果的。相反，女性的肌肉经过适当的锻炼，能够促使体内脂肪燃烧，还会加大体内热量的消耗，体形也因此变得更加漂亮。走同样的一步路，有肌肉的女性消耗的热量要比没有肌肉的女性消耗的要多，所以即使不饿肚子体重也会自然而然地减去。

为了减肥，人们常常做些走步或晨练之类的有氧运动。但是有氧运动的热量消耗效果极其低下。徒步45分钟，看起来已经大汗淋漓了，但消耗的热量却只有200卡路里。您知道吗？我们在甜品店里吃的一小块蛋糕，其热量能达到400卡路里。那我们到底做哪种类型的运动呢？答案是无氧运动。

哪些运动可以达到锻炼肌肉的目的呢？举哑铃、杠铃？似乎不是十分适合以优雅著称的女性朋友。本书强烈推荐要减肥的女性朋友来做瑜伽带运动。想要减肥成功，无氧运动已经不是一种选择而是必须了。

本书作者就职于致力于为女士塑身的“巴黎健身俱乐部”。她既是户外健身运动国家选手，又是总教练，理论与实践兼备。本书集中了她瑜伽带减肥的所有经验，就连普通人也很容易掌握，从而按照书中教程进行锻炼，此方法具有很强的科学性，绝对是一种值得信赖的减肥方法。

本书中介绍的瑜伽带减肥法，每天15分钟，每周2~3次即可达到锻炼肌肉的目的，减肥也就水到渠成了。根据个人状况和条件的不同，选择适合自己的“整套动作”、“部位训练”、“5分钟伸展运动”等方式消除赘肉，找回女人味十足的曲线及饱满感再也不是梦想。

目录

减肥，我信心十足

必做瑜伽带减肥的五大理由 / 10

轻松减肥 / 10

正姿、长个、瘦身 / 10

分泌成长激素，皮肤变漂亮 / 10

改善肩膀酸痛、冷症、便秘、腰痛等症状 / 10

打造一个不再增肥的体质 / 11

欧美人气最高的减肥方法——瑜伽带减肥法 / 12

效果即现 / 12

简单，效果却不可思议 / 12

柔韧性、体力同时增强 / 12

负担，绝对没有 / 13

场地选择，随心所欲 / 13

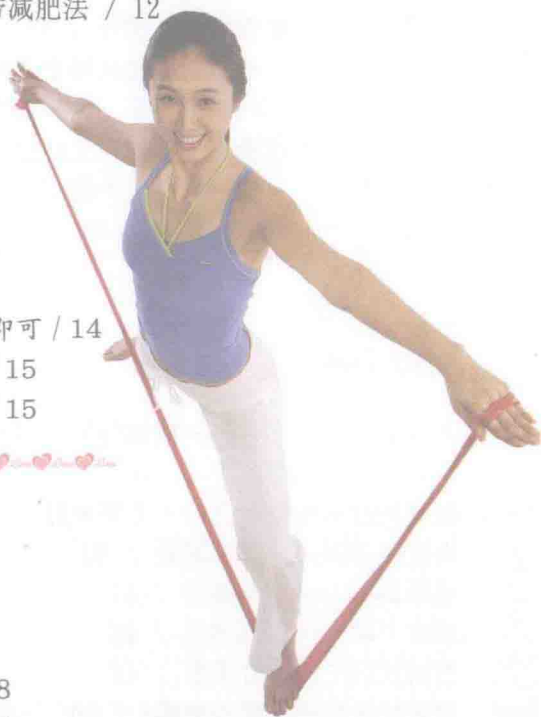
减肥成功的秘诀——无氧运动 / 14

任何人都可以成功减肥 / 14

每天运动15分钟，每周2~3次即可 / 14

与有氧运动同时进行效果更好 / 15

身体不动，脂肪也会继续燃烧 / 15



Lesson 1

瑜伽带减肥成功的秘诀

客观地评价自己的体态 / 18

体态端正才能显出曲线之美 / 18

我的身体属于哪种类型呢？ / 18

测定体态的方法 / 20

要减肥,请铭记如下几点 / 22

姿势要正确,动作要缓慢 / 22

坚持吸气记心间 / 22

标准的动作比次数更重要 / 22

选择适合自己的锻炼方式 / 24

基本方式:每周只想运动2~3次 / 24

减半方式:对自己的体力没有信心 / 24

集中方式:集中攻击最想减掉的部位 / 24

Lesson 2

每天15分钟,打造S形曲线

双臂前伸——有聚拢胸部作用 / 30

反复蹲起——有瘦腿作用 / 31

弯腰后伸——能使背影变漂亮 / 32

双臂前抬——能使肩膀线条变漂亮 / 33

双臂靠胸——能使背影变漂亮 / 34

双臂后伸——使松懈的胳膊变得更有弹性 / 35

弯腰伸展——同时解决腹部、腰部赘肉 / 36

肋部伸展——使腰部曲线变得更性感 / 37

侧抬双腿——打造模特般的美腿 / 38

提升上体——有收腹作用 / 39



Lesson 3

养成习惯,变得美丽

消除肩膀酸痛症状——肩部伸展 / 42

彻底放松僵硬的颈部——颈部伸展 / 44

酸痛的后背变得清爽——背部伸展 / 45

促进肠运动——腰部伸展 / 46

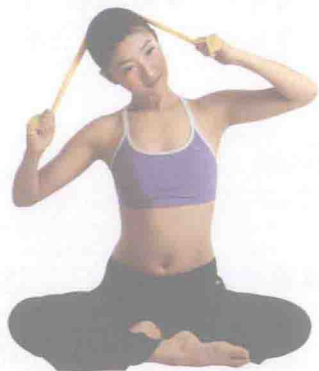
缓解紧张——肋部伸展 / 47

预防手麻——手部伸展 / 48

放松肌肉——手臂伸展 / 49

双腿变清爽——腿部伸展1 / 50

去除腿部及腹部赘肉——腿部伸展2 / 51



腹部&腰部：收腹束腰

扭腰——腰会变细 / 54

屈膝下放——有收腹作用 / 55

落腿——最好的小腹运动 / 56

下肢：打造模特般的美腿

提膝——使大腿变得纤细 / 57

侧卧抬腿——能使大腿变得滑润 / 58

屈腿——打造魅力十足的双腿 / 59

上肢：使手臂变得滑润

单手拉伸——有助于塑造胳膊内侧和前侧 / 60

用一只手伸懒腰——会使手臂后侧和肩部线条变漂亮 / 61

屈伸臂肘——锻炼胳膊、肩膀、肚子 / 62

臀部：打造性感翘臀

提膝——使臀部更有弹性 / 63

单脚后伸——为追求性感而刺激臀部肌肉 / 64

提升骨盆——骨盆曲线优美，才会造就性感美臀 / 65

站立后踢——使臀部更有弹力，腿部更纤细 / 66

胸部：使胸部更有弹性

提升上体1——打造性感胸部 / 67

提升上体2——刺激胸部、上肢、腹部、下肢，甚至整个身体 / 68

站立收胸——使胸部更美丽 / 69

肩部：肩部线条变美丽

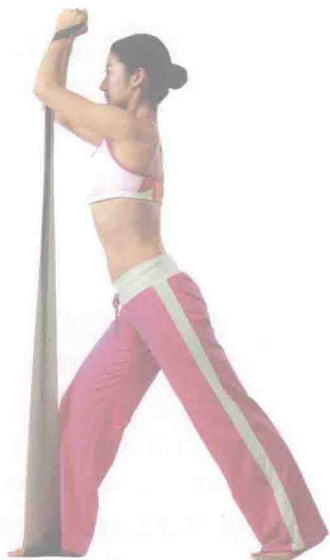
侧抬双臂——打造美丽肩部 / 70

双臂举过头顶——有助于塑造肩部线条 / 71

合掌上抬——有助于缓解肩膀酸痛 / 72

抬肩——有助于塑造脖颈曲线 / 73

背部：背影变漂亮



单手拉伸——有助于塑造背部线条 / 74

坐姿拉伸——使背影更加俊俏 / 75

Lesson 5

打造S形完美身材的瑜伽带瑜伽

牛头式——有助于塑造胸部、肩部线条 / 78

鸽子式——有助于塑造腰部线条 / 80

苍鹭式——使双腿变纤细 / 82

V字式——具有收紧小腹的作用 / 83

眼镜蛇式——有助于减少背部赘肉 / 84

拱桥式——增强臀部和大腿的弹性 / 86

膝盖靠胸式——对消除便秘有效果 / 87

犁式——有助于缓解疲劳 / 88

战士一式——有助于塑造脚腕、小腿肚、大腿的线条 / 90

战士二式——打造腿部及肩部完美线条 / 92

平衡式——有助于提高骨关节的柔韧性 / 93

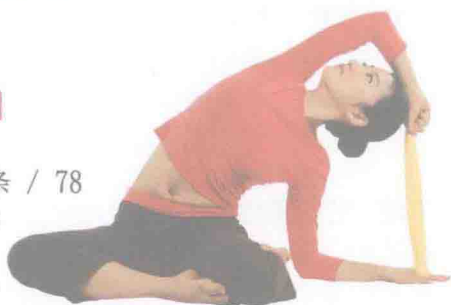
侧三角式——打造完美S形曲线 / 94

站立头靠膝式——有助于减去腹部和下肢的赘肉 / 96

座椅式——有助于塑造下肢及腰部线条 / 98

望月式——使颈部曲线更女性化 / 100

后仰式——脊椎端正，看起来才高挑 / 101



Lesson 6

情侣间的瑜伽带伸展运动

向胸部拉伸瑜伽带 / 104

向前抬起双臂 / 105

向后伸展上肢 / 106

向前推动双臂 / 107

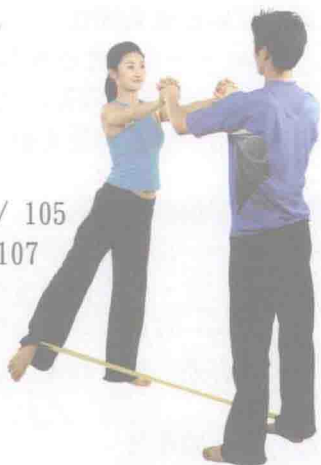
坐姿拉伸 / 108

单脚前抬 / 109

下肢侧抬 / 110

站立扭腰 / 111

上体抬起 / 112



减肥，
我信心十足



必做瑜伽带减肥的五大理由



轻松减肥

瑜伽带减肥法是一种新概念减肥法，它是集“起到塑身作用的肌肉训练”、“促进新陈代谢作用的伸展运动”、“提升身体柔韧性的瑜伽运动”和“普拉提运动”为一体的减肥方法。利用瑜伽带进行运动能得到锻炼肌肉的效果，也就达到轻松减肥的目的。有了肌肉，基础代谢便会增强，脂肪也会随之减少。不仅这样，还有助于分泌分解体内脂肪的成长激素，平时的饮食再也不是负担，吃了也不会发胖，久而久之不易发胖的体质也就形成了。



正姿、长个、瘦身

矫正不良姿势的同时，平时不用的肌肉也会受到刺激，所以也可达到减肥目的，因此看起来个子很高挑。瑜伽带减肥的优点还在于它可使人保持一个自然且端正的姿势，姿势被矫正过来了，也就显得苗条了。



分泌成长激素，皮肤变漂亮

瑜伽带减肥会使成长激素的分泌变得更加旺盛。成长激素是一种促进人体成长的激素，它不仅有助于骨骼和肌肉的成长、分解脂肪，还可使皮肤变得美丽。



改善肩膀酸痛、冷症、便秘、腰痛等症状

瑜伽带减肥法不是盲目地减轻体重，而是以通过锻炼肌肉，达到消耗脂肪为目的的一种减肥方法。它不是一种节食或是饿肚子的方式，所以大可不必担心影响体力。相反它不仅会使身体变得更健康、更均衡，还能有