

無師自通

最佳健美法

每日練習10分鐘

最新健美瑜珈

葉朝蒼譯 · 綜合出版社印行





自學

每日10分鐘

最新健美瑜珈

管原柴著

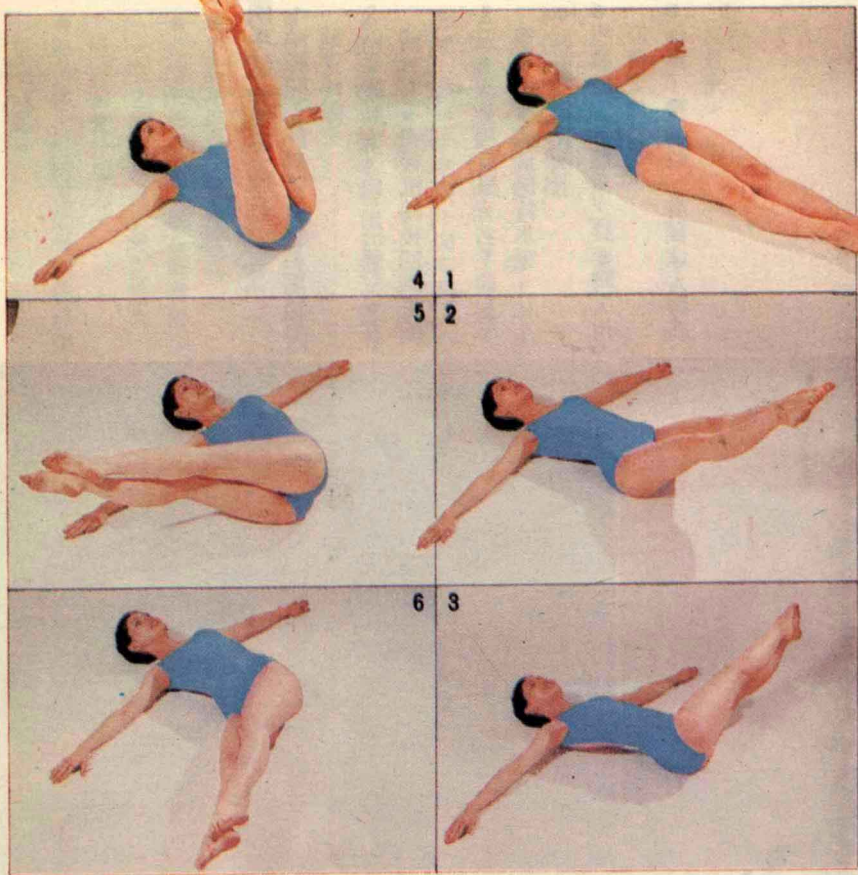
葉朝蒼譯

新知識出版社

最新健美瑜珈

出 版：新知識出版社
澳門大馬路328 號二樓
印 刷：海王印刷廠有限公司
澳門龍崧街35號

HK\$20.00



側筋、轉脚

1 作仰臥之姿勢，兩手伸出橫方，手掌着床。

2 浮上足端。

3 轉到左橫方。

4 立成直角。

5 轉到右方向。

6 由右橫轉到正面回到 2。

● 由左作右回轉，由右作左轉，互換 8 次。

● 不可彎曲膝，脚伸長作大回轉。

● 除去肚臍附近之脂肪，提高了腹筋力，縮緊了腰，減少臀部、大腿部之贅肉。

兩手開作交叉運動

1 兩腳開大於肩寬直立，用足尖站立伸背。

2 兩手擺動中，向左扭腰左手在前，右手在後扭轉後回到正面。

3 這一次是相反扭，右手前左手後，兩手儘量保持水平。

● 反覆交錯16次。

● 扭腰時，加體重之膝要彎，用節奏來加勢。

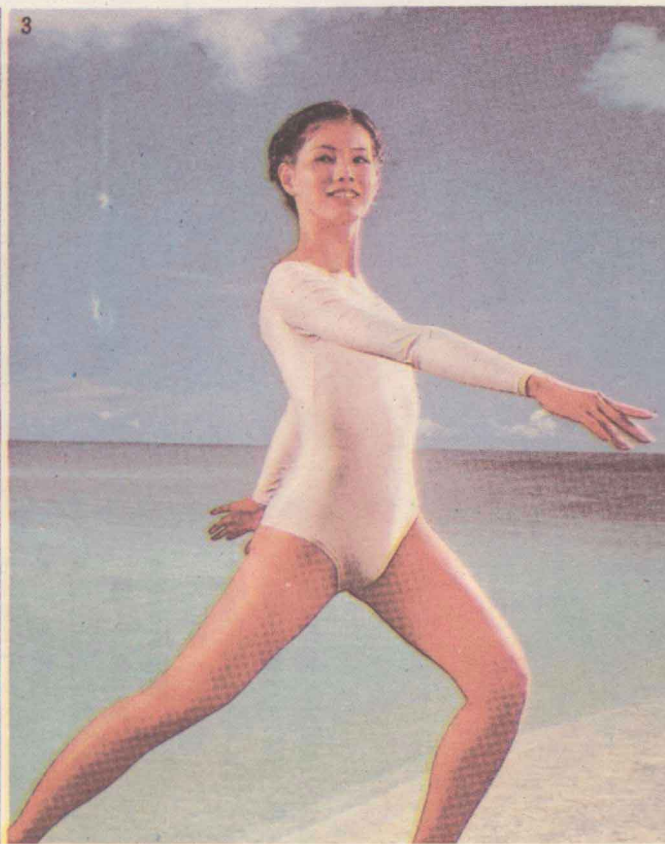
● 縮緊了腰同時，有發達大胸筋之效果。



1



2



3

■向斜上方突出

1 兩腳站了比肩寬大一點，兩手向橫方擴大，握拳立了拇指。

2 加力在左手拇指，向右斜上方，突出之姿勢。

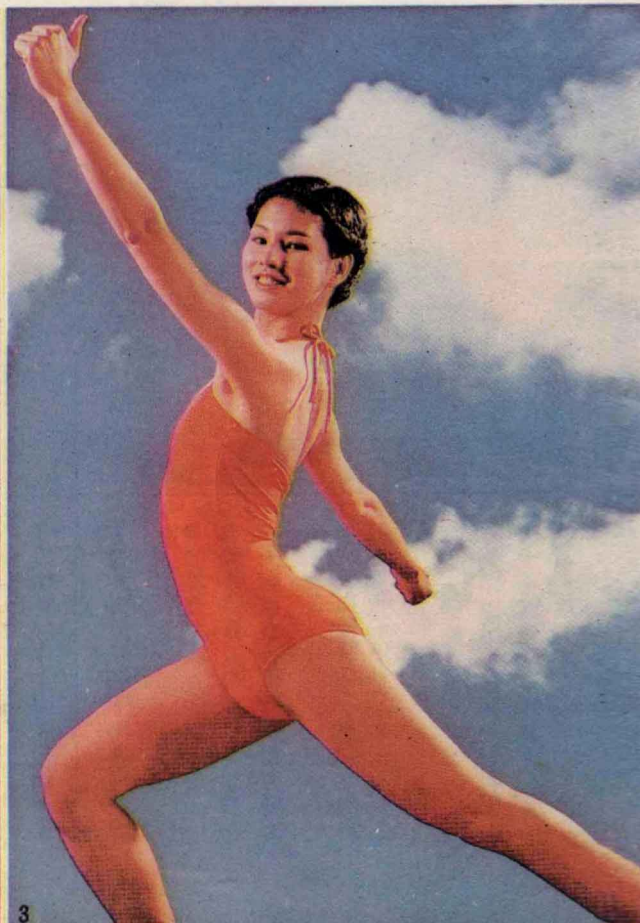
3 扭轉腰，體重加在右腳，儘力把手突出。

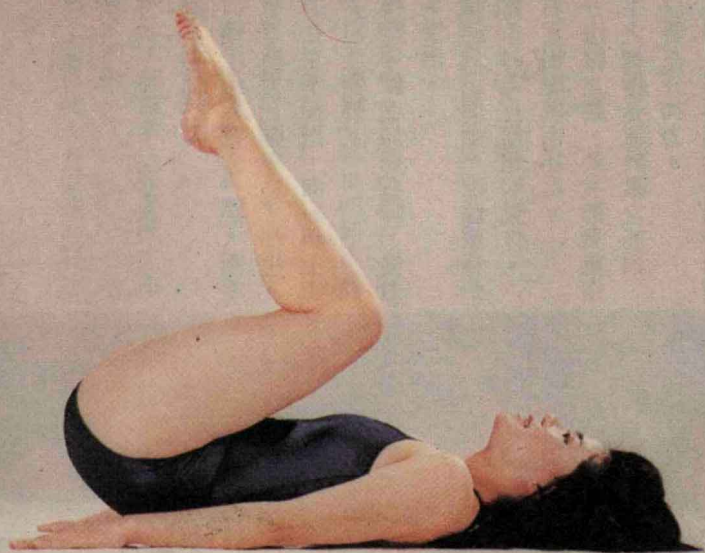
4 身體回到正面中，把體重移到左方，右方也作相同動作。

● 左右互相變換手16次。

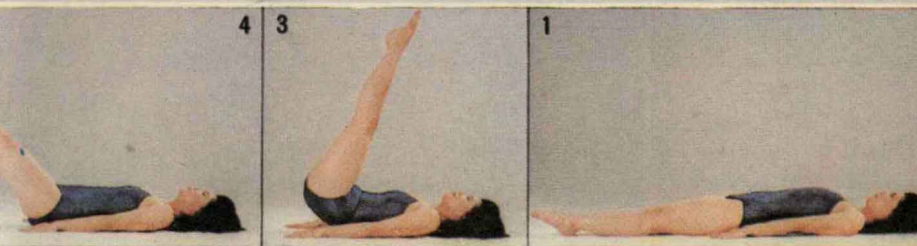
● 充分扭轉之腰，要有節奏動作。手之拇指是連於腰之筋肉，所以要充分加力。

● 伸了腰，扭轉運動是對締緊腰很有效果。



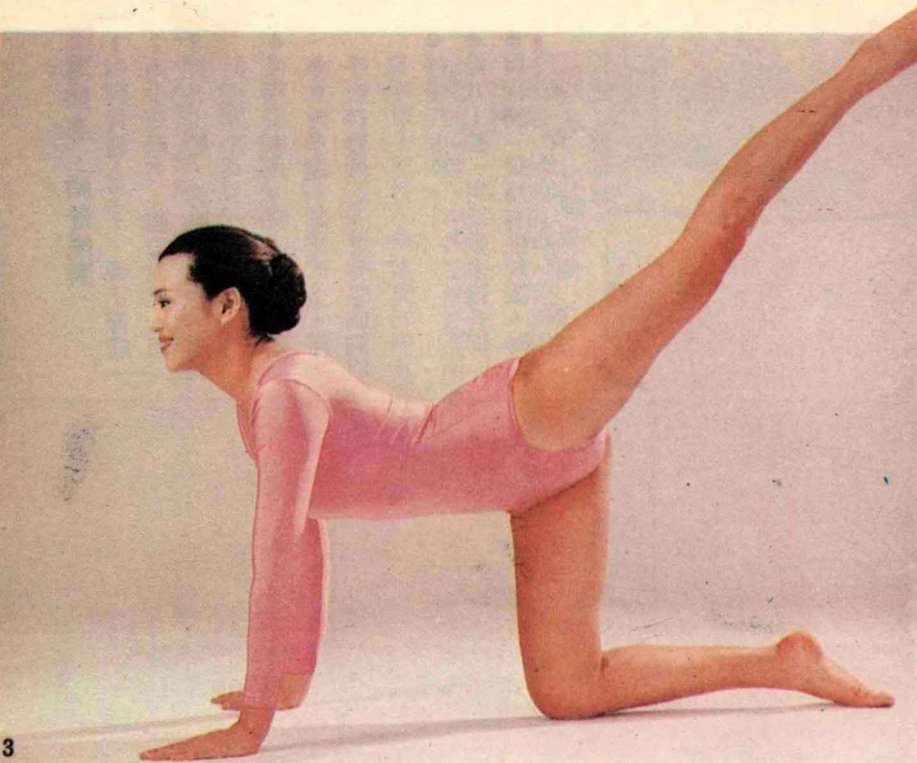


2

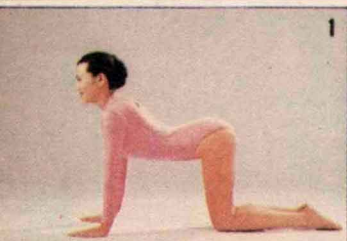


腹筋彎膝、伸長動作

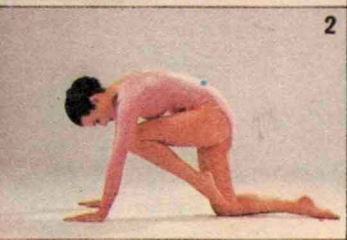
- 1 作仰臥，兩手沿着身體伸長，把手掌着地。
 - 2 加力在手中指，慢慢提升胸中，先彎曲膝蓋，大腿近於胸部。
 - 3 慢慢伸膝中加力在足端，提升直線。
 - 4 伸長腳之狀態下，慢慢把腳下降。
- 慢慢作8次。
 - 把大腿靠近胸部時，加力在手腕也有，但有痛地方要輕打。
 - 因動作慢關係，有強化腹筋之作用。



3



1



2

立膝、踮脚

- 1 兩手、兩膝着地，為4腳貓。
 - 2 儘力拉左脚之大腿到胸，背變圓。
 - 3 拉近之腳，一瞬間踮出，一呼吸後慢慢下降了腳回到1，變換右腳。
- 左右15~20次。
 - 儘力踮高，伸到腳端。伸頸挺胸。
 - 作用了背筋、腹筋，使腰變為苗條，整理臀部也有效。

彎前身，頭着兩腳

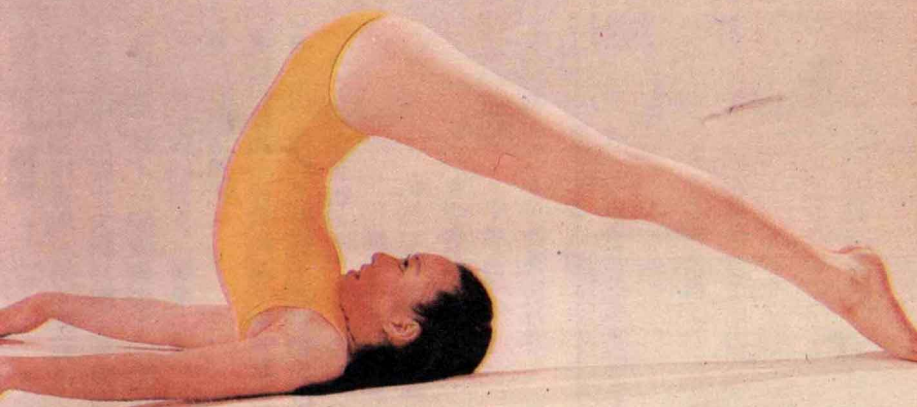
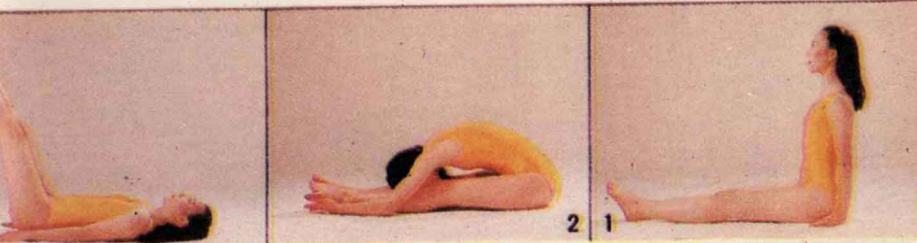
1 兩腳伸前方坐下，伸了背筋。
2 兩手在前方，儘力前屈上體。
3 提升上體，仰臥轉動中，兩腳對齊提升。

4 後背着床後、快速浮腰，兩腳着在離頭遠一點之床上，作一呼吸後慢慢3—2—1回到原位。

● 慢慢作8次。

● 提升上體，用反動來提升腳。

● 對背筋、腹筋有強刺激，締緊了腰、臀部與大腿部之緊張，提高了臀部線。



■ 伏臥、反彎全身

1 伏臥，伸長兩腳，兩手沿着脇手掌着床

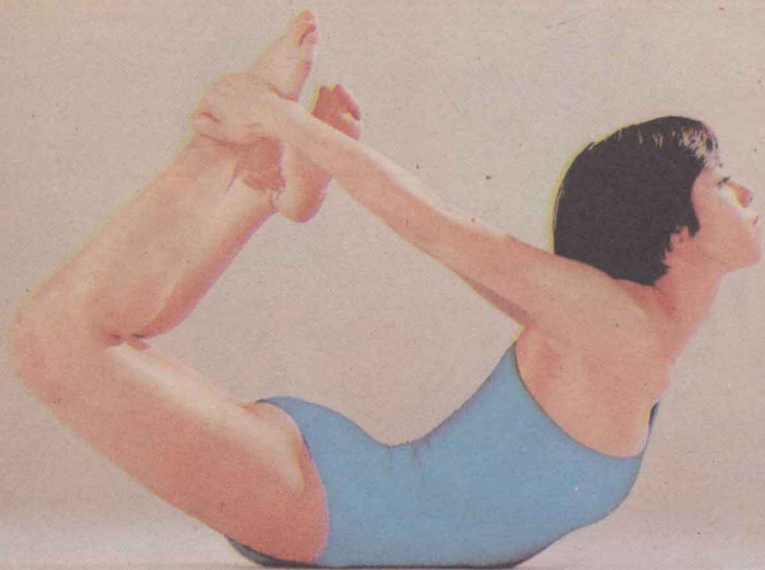
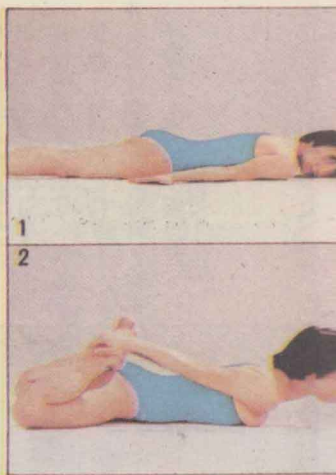
2 彎曲兩膝，用兩手好好握兩腳踝。

3 腳與手互拉，快速提升兩足端反彎上體
。一呼吸後，靜靜抽力，回到2原位。

● 2·3動作反覆作5~8次。

● 膝可以開，儘量使足端高，反彎上體
伸頸，頭倒在後方。

● 縮緊了臀部，同時美化胸部又矯正貓背



■伏臥、反彎上體

1 伏臥，兩腳對齊，請別人押脚蹠，兩手組合在後方之姿勢。

2、3 好像兩手拉肩，慢慢提上上體。

4 伸頸挺胸，盡力反彎上體，

一呼吸後慢慢回到1。

● 慢慢作8次。

● 加力在脚，尻、後背，開始時加反動來反彎上體，習慣後慢慢作才有效果。脚端拘東西，可以自己作。

● 美化背到臀部之線條，締緊了臀部。要細小腰也好。



著者介紹

仙台聖魯述尼克學院畢業，日本女子體育專科畢業後，擔任浦和明之星高女體育教員。離職後到美國遊學歸國後，插班日本女子體育大學三年，畢業後在大和紡織KK播磨高學院勤務，離職後設立柴婦女體育室，現在會員有八〇〇位，作模特兒之訓練中。

其他著書

有圓滿體操、美化體操、減肥體操、體操健康法等。



著者近像

瑜珈效果

——體驗談——

不要老人眼鏡了

我是五十多歲之男性，作瑜珈以來已有一年半了。因過胖關係進入瑜珈道場。動身體後之爽快感很難忘，繼續半年，其後每早晨作10分之瑜珈姿勢與冥想。

體重也減少了10公斤，每日都很快樂。最歡喜是不要戴老人眼鏡了。

小孩也獨立生活關係，以後用瑜珈來得健康，有的打球者看了我的身體變化，想要來參加瑜珈了。

治療鼻孔阻塞

只作三天之斷食，沒有想到效果有如此之大。

我在夏天也會鼻孔阻塞，怕對明年之入學考試有影響關係，聽了母親之話進入瑜珈道場。

。以爲輕鬆之斷食，相當後悔了，想要喝水不能喝，頭腦裏想了果汁、汽水，沒有喝過之酒都出來。

不飲水時口中有粘性，所以不能說話，飲了漱口之水被罵。水是我的原動力，但斷水以後才知道鼻孔阻塞之原因，不知是恐怖！現在已充實了體力與氣力，才知對斷食之效果之大。也會短眠法，昨日也只睡了三小時，起床讀書效果也很大。一日作三次倒立，心情變為愉快。

我每日作倒立，已有三年了。而且一定守時間，起床後、下午三點及就寢前共三次，各作2分，因中午常因客人來而沒有作時，其他二次也難作。因此三點來訪之客人，要求等我的倒立作完。現在初見面之客人也說：「董事長現在三點了」。

轉職為機會

這二月離開已就職五年之公司，由四月進入新職位約一個月了。我想好好利用這長休假期間，來回復「體」「心」之健康，看了瑜珈之書，自己作有一點效果關係進入道場，與老師相談結果，與斷食一齊才得更大效果，所以決心住在道場，減食2天、斷食7天、復食7天。

空腹感以外都很舒適，但斷食第2天想要吐，體力之消耗也大，想要快完成。回到復食時一日一日之體力增加，同時感到食品之好吃！繼續作瑜珈，最近胃腸之情形好，便通也好，身體輕而且沒有不安了。



自學

每日10分鐘

最新健美瑜珈

管原柴著

葉朝蒼譯

新知識出版社

目錄

美麗胸部

24

● 錯減肥法

21

● 女性之憧憬

18

身段之整理

18

● 美麗走法

16

● 磨出來之美姿才是尊貴

14

創造美姿

14

我的體操

10

● 象徵女性像之胸部

● 提升胸部是可能嗎

● 乳罩之重要性

有魅力之臀部線條

身段之決定法

● 使腰變為細小最容易

● 緊衣與帶變了體型

爲了提高效果

● 緊張感也重要

● 合於節奏來作體操

● 創出明朗之性格

開始體操前

準備體操

1 肩之運動

2 肩與胸之運動

3 臂與胸之運動

4 轉手腕

24

26

27

29

33

33

35

36

36

38

38

40

41

41

42

43

44