

10全10美!



量身定制的
减肥塑身计划，
让你从头
美到脚!

10秒钟 塑成 美人身



刘长江
王珂 编著

科学享瘦，
完美身材就在您的身边! **健身兼造型的全方位美体书!**

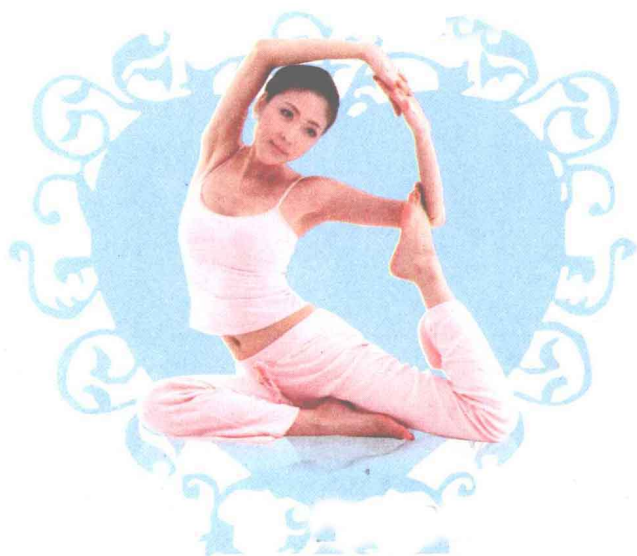
当你拥有优秀的高效能技巧，
你就能轻松破茧，化身为最美丽的蝴蝶，
个性与风采得以自由张扬!

中原出版传媒集团
中原农民出版社

10全10美

10秒钟塑成 美人身

刘长江 编著
王珂



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

10 秒钟塑成美人身 / 刘长江,王珂编著. —郑州:中原农民出版社,2010.5
ISBN 978-7-80739-824-0

I. ①1… II. ①刘…②王… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第063499号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河北省大厂回族自治县正兴印务有限公司

开本:787 mm×1092 mm

1/16

印张:11

字数:226千字

版次:2011年1月第1版

印次:2011年第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-824-0

定价:29.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

A decorative header featuring a butterfly in the top left, a pink flower on a green vine in the top center, and a large orange with a pink flower on a green vine in the top right. The background is a warm, textured brown.

前言

全方位美女塑身教程,效果立现!轻松打造魔鬼般的身段!给自己青春永驻的身材!让外在美为内在美加分!从此,魅力无限,幸运无限!哪个女孩不想拥有标准线条。本书通过塑身瑜伽常识与入门、体质不易发胖的6式技法、瑜伽塑身的6个关键点、完美塑身有标准、超实用瘦身技巧点拨,介绍了科学的塑身方法,使你拥有引以为荣的线条美,让你的身材从此与众不同。

身材真的是非常重要的“社交工具”,不仅工作职场如此,人际关系、异性交往,给人的第一印象即是著目于身材,若不是天生丽质的美人胚,可能就要好好地塑身。但时下流行的塑身风潮,也并非每个人经济上都可以负担得起!塑身运动的时代来临了!现今社会人人塑身,减肥不稀奇,在日本,塑身运动俨然成为一种全民运动!所谓“美人身”,指的是以后天的方式让身材看起来更富有比例,更富有视觉上的线条美。让你也能拥有青春靓丽的梦幻模样!不但让你的身材美得均匀且符合自己的定位,且美得更有自信!

这是一本全方位塑身的美丽书,是真正为你量身定做的塑身教程!

A decorative footer featuring two circular frames containing yellow and red flowers, and a large pink flower on the right side.



目 录

Contents

Part 1 塑身瑜伽常识与入门

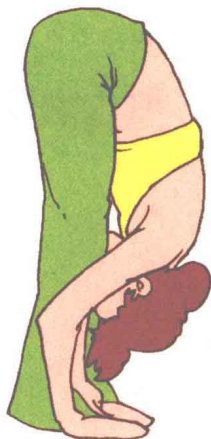
准备物品	2
热身	3
呼吸	5
冥想	7
瑜伽放松术	8

Part 2 体质不易发胖的 6 式技法

拜日式	13
鸵鸟奔走式	16
战士三式	17
舞蹈式	18
飞燕式	19
加强三角侧伸展	20

Part 3 瑜伽塑身的 6 个关键点

瘦脸	23
美肩	29
细臂	37
纤腰	42
提臀	56
纤腿	62



Contents

目 录

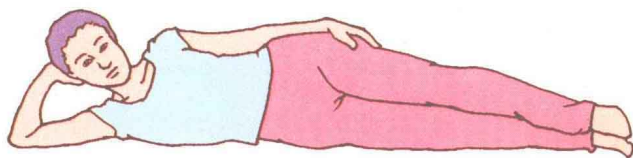
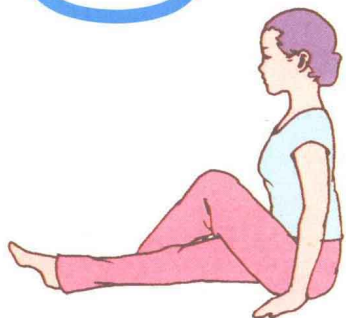
Part 4 完美塑身有标准

美颈	77
美胸	83
美手美足	91



Part 5 超实用瘦身技巧点拨

紧实大腿瘦身练习	96
纤细小腿瘦身练习	103
紧翘臀部瘦身练习	112
浴美人按摩瘦身法	119
平坦腹部瘦身练习	121
小蛮腰瘦身练习	129
傲人美胸塑形练习	136
DIY自制丰胸美人汤饮	146
纤细臀部塑形练习	148
附录 轻松美体技巧点拨	159



Part 1 塑身瑜伽常识与入门





准备物品

修习瑜伽,最好选择明净、宽敞的环境,穿着舒适的衣服,伴随舒缓的音乐练习。当然,如果条件不允许,也可借助其他物体进行简单练习。

瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子,太软或太硬都不好。购买地点:运动用品超市、瑜伽馆。



着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作,因此需要穿着宽松或伸缩性较强的衣服、光着脚来做,最好是纯色,质地以棉、麻为主的瑜伽服,当然也不一定要营造仙风道骨的感觉,只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以,并且在开始练习前,除去手表、腰带或其他饰物,这些东西可能会妨碍动作。购买地点:运动用品超市、瑜伽馆。



音乐

练习瑜伽时,可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐,如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等,都是不错的选择。

其他

也可借助椅子、沙发等固定物体进行练习。



热身

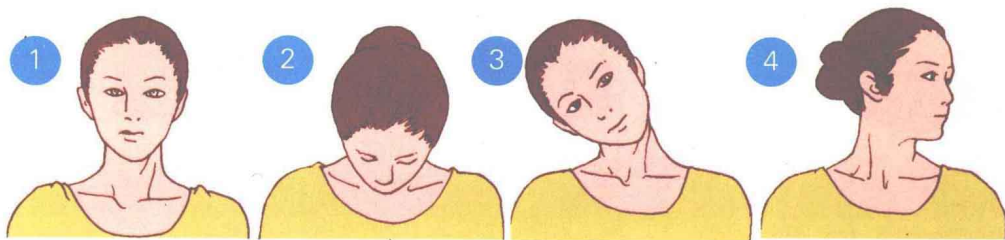
瑜伽,梵文“yoga”译音,由词根“yuj”+“gham”组成,意为“加法,结合、联合”,即精神与肉体的结合,生命与自然的融合,努力营造的是健康、智慧、和谐与美丽的生活方式。

开始练习瑜伽前的热身运动,也是瑜伽基础柔软术,对全身筋骨进行温和按摩,以避免运动损伤。

(一)脖子

步骤:

- 1.以一种稳定的姿势站立或坐直,肩膀放松且保持平直。
- 2.轻柔而缓慢地把头前低,下颌尽量够锁骨。再向后仰,重复3~5次。
- 3.向左歪头,再向右歪头,重复3~5次。
- 4.将头部转向左侧,再转向右侧,重复3~5次。再将头部缓慢做圆圈旋转运动,顺时针、逆时针各做3~5次。



(二)肩

步骤:

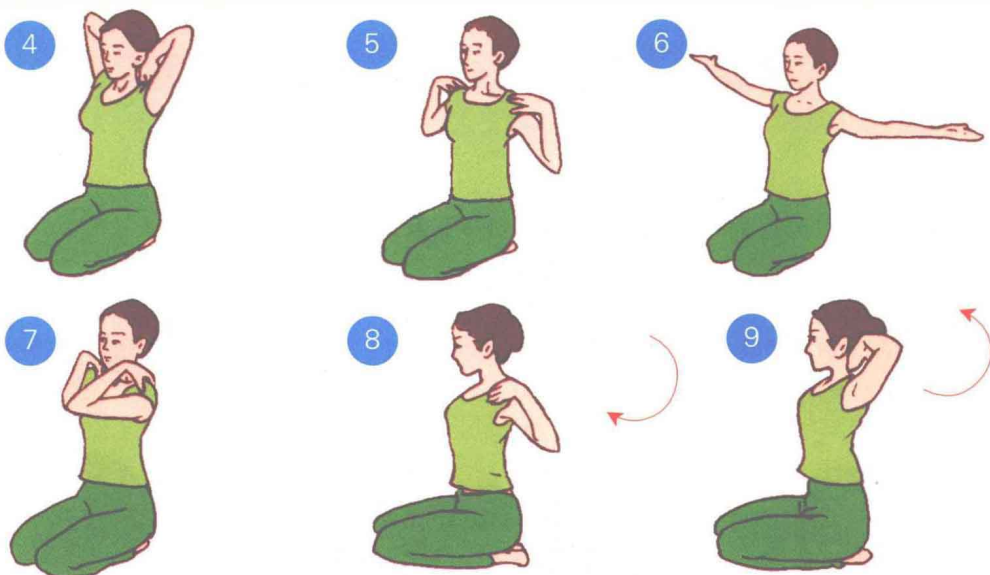
- 1.以一种稳定的姿势站立或坐直,肩膀放松且保持平直。
- 2.双臂在体侧抬起,平行于地面,掌心向上。
- 3.弯曲手肘,将指尖搭在肩膀上,大臂与地面平行。





10 秒钟塑成美人身

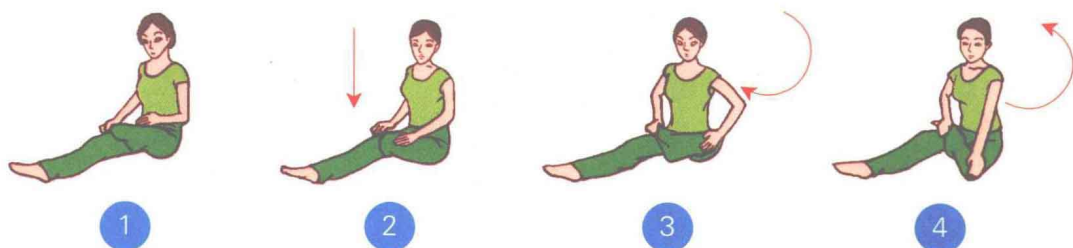
4. 吸气时, 手肘向上抬起, 尽量让手背在颈后相触。
5. 呼气时, 手肘向下沉。
6. 吸气时, 扩胸, 向后展臂, 收肩胛骨。
7. 呼气时, 手肘向前, 尽量相触。
8. 以肩为圆心, 手肘向后划圈3~5次。
9. 以肩为圆心, 手肘反方向向前划圈3~5次。



(三) 胯

步骤:

1. 坐姿, 双腿向前伸直。弯曲左膝, 左手放在膝盖处, 右手放在左脚背上, 左脚背外侧放在右大腿上。
2. 左手向下压膝盖6~12次。
3. 以胯根为圆心, 顺时针划圈6~12次。
4. 反向逆时针划圈6~12次。再根据以上步骤做另一侧体位练习。





呼吸

呼吸能够被有意识地控制,按照自己的目标与身体的状态,根据不同的目的有区别地进行呼吸,就是瑜伽的呼吸方法。这里介绍三种瑜伽呼吸方法:腹式呼吸、胸式呼吸和完全式呼吸。

(一) 腹式呼吸

步骤:

1. 仰卧或其他舒适姿势,手放在肚脐下3指的位置。慢慢将氧气吸入腹部。腹部上的手,可感觉到腹部越抬越高。

2. 呼气时,腹部内朝着脊椎方向收,把所有的废气从体腔呼出,这样做时,横膈膜就自然而然地升起。

在瑜伽中,腹式呼吸是根本的呼吸方法。腹式呼吸时靠腹部的收缩与扩张,来使横膈膜升降,从而排出肺部的废气。由于缓慢的呼吸可以使精神与肉体得到放松,并能充分地补充能量,使身体与精神重新恢复活力。

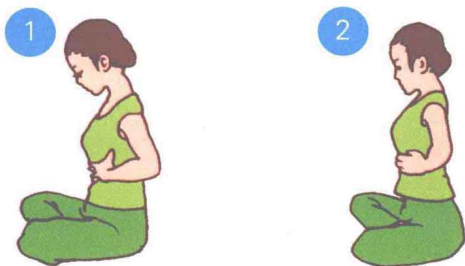


(二) 胸式呼吸

步骤:

1. 双手置于肋骨处,两鼻孔慢慢吸气,同时双手感觉肋骨向外扩张并向上提升。

2. 再缓缓地呼气,肋骨向内收并向下沉。



重

点提示

坐姿端正,身正则气正。这里的调息即呼吸,就像我们往瓶子里倒水:水是先填满瓶子的最低部,而后到达瓶口;往外倒水时则是由上向下往外流出。我们的身体就像是瓶子,水就是我们说的气息。



(三) 完全式呼吸

即把以上两种呼吸结合起来,这是一种自然的呼吸方式,略加练习后,这种呼吸方式,就会在日常的练习和生活中,自动地进行。



步骤:

1. 仰卧,手轻放在肚脐上,吸气时把空气直接吸向腹部。

2. 继续吸气,将气体慢慢填满胸腔。

3. 接着呼气,胸腔肋骨往沉,最后收腹腔。

完全呼吸有许多益处。由于增加了供氧量,血液得到了净化,肺部组织也会更加强壮,进而增加了人体对于感冒、支气管炎、哮喘以及其他呼吸道系统毛病的抵抗力;甚至体能上的活力及体力都会有明显的增长,当然,也会让你整个人的气色更加红润,心灵也变得更为清澈。

完全式呼吸,是对身体最有益的呼吸方式,掌握了正确的呼吸方法,让它成为我们的生存方式。

正确的呼吸是人身体的基础,也是瑜伽修炼的灵魂。改变你的呼吸,就改变了你的身体。改变了你的呼吸,就改变了你的心灵。在众多的专注训练中,关于呼吸的训练是非常有效的,而且对完善身心有着非常深远的意义。

当呼吸得到控制,心才会得以安宁;如果呼吸时断时续的话,心就会被搅乱。呼吸使性情变得温和,内心也会随之平静下来。



冥想

冥想(注意力的集中)可以让我们的左脑平静下来,让意识倾听右脑的声音。谈到平静,使我们最快速平静下来的方法也是呼吸。进入冥想状态时,大脑的活动会呈现出规律的脑波,想象力、创造力与灵感会源源不断地涌出,此外,对于事物的判断力、理解力都会大幅提升,同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。



当你的眼、耳、鼻、舌、身、意,任何部分专注于被吸引,也就是意识持续不断地向一个方向流淌,冥想就形成了。修习冥想,能获得精神上的愉悦和享受,是净化心灵的重要手段,并帮我们认识和了解自己,培养集中精神的能力。冥想进步的尺度,不仅仅是只关心自己的感官享受或自己变得纯洁,也是提升生命之气来获得一些解脱的感受。这个尺度还应该是改变自我的私己之心,对他人的物质和精神上的幸福更为敏感和关心,希望有一天会发生从物欲转为精神之爱的人心变化。怀有一颗感恩的心来修习瑜伽,生活会更加美丽,身体亦会更加柔韧。



当我们经过瑜伽体位的伸展之后,我们需要慢慢恢复到自然的状态,让肌肉得到放松,让心情更加平和,犹如高原上的蔚蓝湖泊,在天地相拥中达到微澜不起静如明镜的境界,一起体验一下瑜伽放松术的美妙吧!

(一)莲花坐放松

步骤:

从简易坐开始,一只脚放在大腿之上,外侧压紧另一侧的腹股沟。然后抬起另一条腿,抓住双脚,靠紧腹股沟,保持平衡的坐姿;双手掌心向上,成智慧手印,面部平静,放松。

瑜伽师提示:

当攻克了最初的膝部疼痛时,就会感到莲花坐是最放松的体式之一。

功效:

即使身体处于坐姿,在获得休息时身体也不会感到慵懒。莲花坐姿能够让我们保持脊背伸直,大脑始终保持警醒。做冥想与呼吸,这是一个极力推荐的体式。



(二)月亮式放松

步骤:

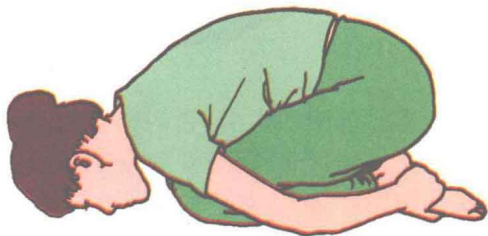
跪立于垫子上。身体前屈,臀部落于脚后跟上,双臂自然垂放在身体两侧。掌心贴于脚心上,双肩自然放松。

瑜伽师提示:

想象自己的身体如婴儿一样放松和柔软吧,彻底放松自己的脊柱和身心。如有高血压、心脏病或眼部问题,请将头部高于心脏位置,双手握拳交叠,支起前额。如果是孕妇,请将双膝分开,以免挤压腹部。

功效:

缓解前屈动作给身体带来的不适,放松背部与神经。





(三) 挺尸式放松

步骤:

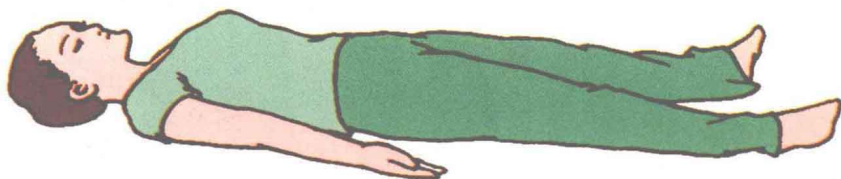
仰卧, 双脚打开与肩同宽, 脚尖向外, 掌心向上。保持颈部、脊柱在同一直线上; 完全感受身体沉重下落, 均匀呼吸。

瑜伽师提示:

可以在一整套动作结束后来练习。这个体式的目标就是模拟一具尸体。一旦生命离去, 身体保持静止, 不再有任何运动。通过在完全知觉的情况下保持不动, 大脑停止思考, 你的身体就获得了完全的放松。有知觉的放松会让身心活力倍增。但是心静比身静更难以掌握。因此, 这个看上去最简单的体式也是最难掌握的体式之一。

功效:

血液在体内完全循环, 让身体得到彻底的放松。



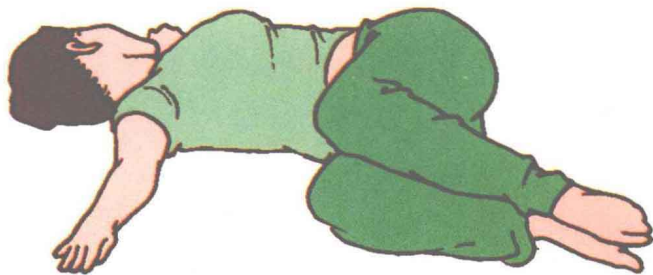
(四) 脊柱扭转放松

步骤:

身体仰卧, 双膝弯曲, 大腿与地面垂直, 小腿与地面平行。(呼气) 缓缓膝盖落地, 双臂伸展, 掌心向下, 眼睛看向左方。换方向, 再做5~10次。

功效:

放松紧张的脊柱与背部肌肉; 放松神经系统。





(五) 脊柱放松

步骤:

仰卧, 双膝弯曲, 双手抱膝。前后滚动, 按摩背部脊柱。

功效:

通过大力地自身滚动按摩, 放松脊柱以及周身的肌肉群, 通常这一体式在做瑜伽体式结束后练习。

