

18小时“瘦”瑜伽

科雯·著

超值赠送
70分钟DVD
Yoga
瘦身瑜伽终极体验

- 国际瑜伽研究院**中国首席培训师** ● 中国现代瑜伽形体**创始人**
- **CCTV**“闻鸡起舞”栏目瑜伽专栏主讲导师
- **北京大学**东方优雅女性高级研修班
瑜伽导师

著名健康运动专家 赵之心
《健与美》杂志主编 刘舜 联袂推荐

坐、站、行、躺、蹲，五元素姿势瘦身法！

腰、背、臀、腹、腿，难减局部逐一解决！

从起床到睡前，从居家到办公，18小时完全塑形术，
瘦身由你掌握！

广西科学技术出版社

科雯 著

18小时“瘦”瑜伽



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

18小时“瘦”瑜伽 / 科雯著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80763-065-4

I. 1… II. 科… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第082140号

18 XIAOSHI “SHOU” YUJIA

18小时“瘦”瑜伽

作 者: 科 雯

策 划: 孟 辰 蒋 伟

封面设计: 卜翠红

责任审读: 梁式明

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 880mm×1230mm 1/24

字 数: 120千字

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-065-4 / R · 20

定 价: 28.00元

邮政编码: 101149

印 张: 4

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



科雯

国际瑜伽研究院中国首席培训师

中国现代瑜伽形体创始人

CCTV“闻鸡起舞”栏目瑜伽专栏主讲导师

北京大学东方优雅女性高级研修班瑜伽导师

“瘦”是一种时尚，“瘦”是女性一生的追求。
瑜伽塑造完美身材，是从生活中点点滴滴开始的。
掌握一套完整实用的，随时都可以练起来的瘦身模式。
让“瘦”运动成为一种习惯，
让“瘦”运动成为您每天的必需品，
一朝瘦身，终身享“瘦”！
快乐瘦身格言：“世上没有丑女人，只有懒女人！”



CONTENTS

目 录

- 006 ※ 推荐序 赵之心 (北京市科学健身专家讲师团秘书长、国家级社会体育指导员)
- 007 ※ 推荐序 刘 舜 (《健与美》杂志社主编)
- 008 ※ 前 言 科 雯
- 010 ※ 怎样练习18小时“瘦”瑜伽
- 012 ※ **瑜伽塑形计** 了解你的年龄,了解你的体形,了解你的运动方式

Part 1 18小时“五元素”瘦身法

- 014 ※ 一、“五元素”瘦身法之“坐着也能瘦” 神奇坐姿减肥法
- 015 ※ **瑜伽塑形计** 坐姿好才能做个瘦美人——坐着享“瘦”·看看老师怎么“坐”
- 016 ※ 坐着也能瘦·组合一 帮助腰部减肥的坐姿训练
- 017 ※ 坐着也能瘦·组合二 帮助腿部减肥的坐姿训练
- 019 ※ 二、“五元素”瘦身法之“站着也能瘦” 变窈窕站立瘦身法
- 020 ※ 站着也能瘦·组合一 站立斜腹肌伸展法
- 021 ※ 站着也能瘦·组合二 站立修长练习法
- 022 ※ 站着也能瘦·组合三 腰腹画圈减脂法
- 023 ※ 三、“五元素”瘦身法之“行走也能瘦” 元气满满行走瘦身法
- 024 ※ 行走也能瘦·组合一 优美走路纤体法
- 025 ※ 行走也能瘦·组合二 拉伸腿部线条行走法
- 027 ※ 行走也能瘦·组合三 燃烧脂肪的行走法
- 028 ※ 四、“五元素”瘦身法之“躺着也能瘦” 超有效仰卧减肥法
- 029 ※ 躺着也能瘦·组合一 躺姿修长伸展法
- 031 ※ 躺着也能瘦·组合二 躺姿减腹法
- 032 ※ 五、“五元素”瘦身法之“蹲着也能瘦” 正确的蹲姿也能帮你减肥
- 033 ※ 蹲着也能瘦·组合一 蹲姿瘦腿法
- 034 ※ 蹲着也能瘦·组合二 蹲姿修长法
- 036 ※ **瑜伽塑形计** 回归自然练瑜伽

Part 2 18小时局部瘦身法

- 038 ※ 18小时局部瘦身法 攻破最顽固的堡垒
腰、背、臀、腹、腿 难减局部问题逐一解决
- 039 ※ 腿部瘦身法 打造结实迷人的腿部



- 042 ※ 腹部收紧法 拥有平坦的小腹从这里开始
- 045 ※ 侧卧减腰法 雕塑腰部完美曲线
- 048 ※ 背臀减脂法 减臀美背，还原“S”形身材
- 051 ※ **瑜伽塑形计** 提臀愉悦，永得女人味
- 052 ※ **瑜伽塑形计** 了解你的背臀部脂肪——对症击破

Part 3 18小时完全瘦身法

- 054 ※ **瑜伽塑形计** 让身和心一起醒
- 055 ※ 一天好开始 清晨瘦身法
- 055 ※ 起床瘦身套路
- 059 ※ 完美的早晨训练套路
- 062 ※ **瑜伽塑形计** 午间加油站——身心合一·给身体加油
- 063 ※ 抓紧时间练瑜伽 午间瘦身法
- 063 ※ 轻松舒服的午间训练套路
- 066 ※ **瑜伽塑形计** 让身和心一起飞
- 067 ※ 把握黄金时间 傍晚速瘦法
- 067 ※ 非常有效的傍晚训练套路
- 070 ※ **瑜伽塑形计** 让身和心一起睡
- 071 ※ 睡美人瘦身瑜伽 悄悄突破瘦身防线
- 071 ※ 睡前瘦身套路
- 073 ※ **瑜伽塑形计** 是什么改变了我们的体形

Part 4 18小时辅助瘦身法

- 076 ※ **瑜伽塑形计** 打开美丽的源泉，提升子宫卵巢能量
- 078 ※ 小小居家道具 想不到的瘦身妙用
- 078 ※ 枕头瘦身法
- 080 ※ 减肥棒瘦身法
- 083 ※ **瑜伽塑形计** 运动是最好的护肤品
- 084 ※ 毛巾瘦身法
- 086 ※ 椅子瘦身法
- 088 ※ 排毒洁肠瘦身法
- 090 ※ **瑜伽塑形计** 瑜伽·瘦身排毒
- 094 ※ 后 记 科 变



CONTENTS

推荐序



赵之心
北京市科学健身专家讲
师团秘书长
国家级社会体育指导员

一位已是而立之年的女士告诉我，她不解的是，食节了、药吃了、针扎了，还有那些充斥街头巷尾的健身器材也用了，为什么使众多女性烦恼的肥肉还是死死钉在自己身上？她为此感到迷茫和恐慌，希望能在减肥之路上遇到一位大侠，为自己指点迷津……

我告诉她，我的一位朋友可称为“瑜伽大侠”，她就是我钦佩的本书作者科雯，我们是多年的朋友，她的肢体之美已无需用语言表达，举手投足之间无不精彩，谈笑风生之中无不诱人。与她一处，保你一生与瑜伽结缘！我常说：“科雯，瑜伽之大侠也！”

我想，那些梦想成为让自己满意、别人羡慕的人，想去追求高品质生活的人，需要一本好书。科雯老师的书正是这样的一本好书！希望你读了这本书之后，也和我一样有遇大侠之感！也希望她的大作能成为我们每一个追求成功和美妙生活的人的身边书！

一位希望大家健康的人



推荐序



刘舜

《健与美》杂志社主编

认识科雯已有十几年之久，在我眼中，她一直是个很“瑜伽”的女人：外表很瑜伽，因为多年的练习使得她保持着优雅的身材；内心很瑜伽，因为她永远是充满魅力与激情，充满对瑜伽的执着与专注。她是最早为《健与美》撰写瑜伽文章的作者之一，这么多年持之以恒，堪称难能可贵。科雯的瑜伽又很“女人”，她的教学特色一直延续着女人瑜伽的思路扩展，根据女人不同的年龄与需求提炼出不同的训练体式和训练风格，把美的元素加入到瑜伽的训练体式中，创造了一种独特的女人瑜伽。

《18小时“瘦”瑜伽》是科雯这一年来的心血之作，目的就是用最生活化的方式帮助爱美的人士瘦身。它从最简单的坐、站、行、躺、蹲这五个生活元素展开调理，一招一式韵味十足，一张一弛层次分明，早晨、中午、傍晚、睡前、局部的训练，只要认真坚持都会有好的收获。我想，这应该是最家庭化、最生活化的瘦身运动。衷心祝愿减肥、瘦身爱好者们能够减肥、瘦身成功，也愿科雯瑜伽越做越好，给女性的美丽事业贡献出更多更好的作品。

刘舜



前言

好多会员听说我要出一本减肥的书，都迫切地想早点看到。她们热情关心使我紧张起来，同时也增添了一份压力。写一本让大家满意的书太不容易了。想让更多的人从书中受益，更是一个挑战。写书要对自己负责，对读者负责。因为书的品质要求高，此书已修改了几遍，但仍感到还有一些缺陷，一本书想做到完美，需要作者的辛苦和努力，更需要关心此书的读者指点和帮助。

现代生活节奏越来越快，人们关注自己生活上的品质问题也越来越多，比如身体健康、心灵健康、体形优美……

《18小时“瘦”瑜伽》教您从每天坐、站、行、躺、蹲这5个体式开始运动；教您使用枕头、毛巾、棒子、椅子等辅助用具进行瘦身训练；还为您安排了局部瘦身、完全瘦身的瑜伽体式练习。以18小时为一个训练周期，让瘦身运动体现在您生活的方方面面；让运动处处展现您的光彩；让懒散的脂肪无处可藏；让体形变得更优美；让生活变得更幸福。女人是美丽的，女人需要去维护这种美丽，我们一起努力吧。

解瘦

2008年9月





怎样练习

18小时“瘦”瑜伽

3种心态，3种模式

练习18小时“瘦”瑜伽根据3种不同的心态可分为3种训练模式，第一种心态是“我必须减肥”；第二种心态是“我需要减肥”；第三种心态是“我想减肥”。需求不同，训练模式、训练时间、训练内容也就有所不同，可以根据自己的想法来选择您的训练模式。

超重10~15kg——“我必须减肥”

一般来说，体重超过正常体重10~15kg，从外形看已经有“沉重”感，日常生活中“胖子”成了自己代名词的您，请进入“必须减肥”的队伍，训练方法如下。

(1) 每天120分钟的训练不能少，用9天的时间熟记训练套路，早、中、晚坚持各40分钟体式训练。

(2) 严格地按照书中内容进行训练，每天三餐也同样按书中方法进行。半个月做一次排毒训练，每9天为一个训练周期，每个周期计划瘦1.5~2.5kg。

第一个周期叫“困难期”，需要您意志的配合；第二个周期叫“熟习期”，需要您斗志的配合；第三个周期叫“幸福期”，需要您执着的配合。通过3个周期的训练，您的体重、心态、情绪会发生您想象不到的变化，也许您已经深深地爱上了瑜伽运动。

超重4~8kg——“我需要减肥”

一般来说，体重超过正常体重4~8kg，从外形看有点胖，每次看到漂亮时装总是担心自己放不进去，隔三差五的总会想到减肥的您，请进入“需要减肥”的队伍吧，训练方法如下。

(1) 每天训练90分钟，用13天的时间掌握这本书的内容，早、中、晚各练30分钟，选择自己喜欢的体式练习。

(2) 平日里注重形体的5个元素形体训练，坚持天天练习。

第一个周期为“调理期”，需要您身体的配合；第二个周期为“收紧期”，需要您信心的配合；第三个周期为“快乐期”，需要您时间的配合。3个周期一天不少地练习，您将获得难以用语言表达的收获。爱情、事业、工作、家庭都会有个新的开始。

“我想减肥”——每个女人的想法

“我想减肥”，一般来说，每一个女性朋友都会有这种想法，随着年龄的递增，体形都会出现局部的肥胖，外形看不出来，但实际已有外突的迹象，手臂、腹部、臀部出现了令人不满意的地方，这时请您进入“局部减肥”的训练课程，训练方法如下。

(1) 每天训练60分钟，用18天的时间学会这本书的内容，早、晚各练30分钟，选择自己喜欢的体式训练。

(2) 掌握好形体5个元素的训练方法，无论是大运动还是零星运动，每天坚持60分钟。

第一个周期为“适应期”，需要您培养健身的兴趣；第二个周期为“专注期”，需要您身心投入的配合；第三个周期为“轻松期”，要求您时间的配合。完成了3个周期的训练，您已尝到了瑜伽健身的甜头，而且养成了一种良好的健身习惯，不健身您就会感到缺点儿什么，不太自在。

肥胖、臃肿、节食不会在您的生活中出现，您拥有了轻松、幸福、美丽的生活方式。

减肥靠自己，快乐靠自己，美丽也靠自己。18小时“瘦”瑜伽也靠您自己，一切都靠自己改变自己，减肥也是如此。

了解你的年龄，了解你的 体形，了解你的运动方式

18岁

基础代谢最高峰，肥得快也瘦得快。此时肌肉组织旺盛，身体充满活力。

形体外观：面部圆嘟嘟，身体的脂肪分布非常均衡。肌肉线条健康有力量。脂肪含量非常饱满。

瑜伽训练内容：高温瑜伽、活力瑜伽、减肥瑜伽。只要是健身项目都适合。

减肥训练时间：每天60~120分钟均可。

提示：不要每天更换新减肥项目。训练项目有效果后再换新内容。



25岁

基础代谢开始变慢，腹、腰、腿部位开始囤积脂肪，体形开始出现不美曲线。身体比较容易胖，也比较容易瘦。身体有活力。

形体外观：面部不再圆嘟嘟，身体的脂肪分布比较均衡。肌肉线条健康。脂肪含量饱满。

瑜伽训练内容：高温瑜伽、瑜伽形体、活力瑜伽、减肥瑜伽。

减肥训练时间：每天40~90分钟均可。

提示：坚持每天训练。安排好工作，工作训练两不误。



35岁

基础代谢缓慢，长期坐着工作及操持家务，脂肪囤积在腰、腹、大腿、臀部、后背、手臂部位。中段发胖成为普遍现象。情绪急躁。身体有疲惫感，对自己肥胖的部位，没有信心。

形体外观：中段体形像水桶，身体脂肪堆积形成橘皮组织。肌肤凹凸不平，身体线条松弛。

瑜伽训练内容：高温瑜伽、瑜伽形体、活力瑜伽、减肥瑜伽、古典瑜伽。

减肥训练时间：每天40分钟。每周完整训练3次。每次60~80分钟。

提示：坚持就是成功。不找任何理由放弃健身训练。



45岁

体内脂肪含量增加，血脂、血糖含量偏高。随着肌肉量的减少，吃同样东西都更容易发胖而转化为易胖体质。情绪不稳定，面部发暗，腹腰脂肪增多，体力不足。

形体外观：形体整体外观臃肿，体形像面包一样外扩，外突橘皮组织非常严重。

瑜伽训练内容：高温瑜伽、心灵瑜伽、减肥瑜伽、古典瑜伽。

训练时间：每天40分钟。每周完整训练3次。每次50~70分钟。

提示：坚持就是成功。不找任何理由放弃健身训练。

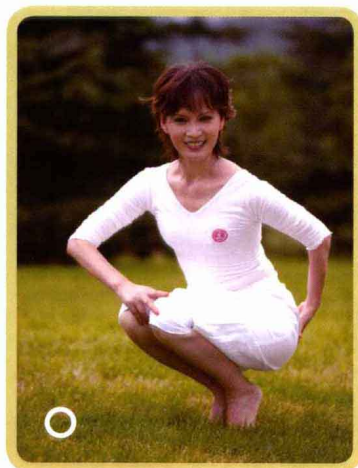
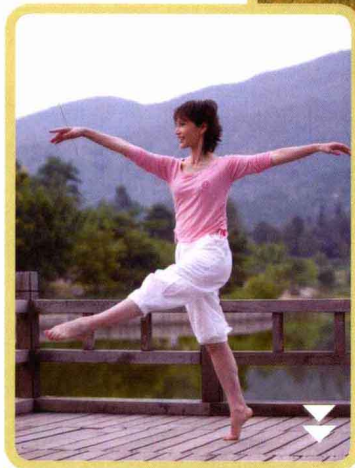
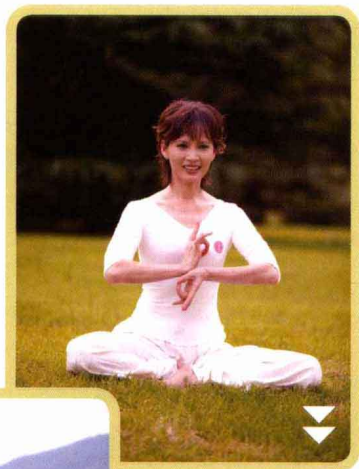


1

Part

18小时“五元素”瘦身法

瘦身——女人一生经营的美丽事业
健康、快乐、科学是瘦身的原则
别把瘦身当成一件大事来做
别把瘦身当成一件困难事来做
瘦身是体验和发现自我的过程
淘汰那些过于挑战心理和生理的运动
不必做太多的准备，建立健康瘦身理念
减肥只不过是一种新生活的开始
感受快乐地运动，健康合理地节食
聪明灵活地利用时间、空间和环境
随时随地做一些“五元素”的零星小运动
让运动成为一种习惯
健康、时尚、美丽属于自己



每天我们都会有一段属于自己的休闲时光，比如看电视、聊天，坐在沙发上、床上或者地面上。摆动一下身体，挤压一下腰腹，转动一下胯部，延伸一下脊椎，15分钟的休闲运动可以换来一种轻松自如的感受。每天练习可以达到按摩内脏，促进肠胃消化，增加肠胃蠕动，提高腰部灵活性，帮助腰部减肥，增强骨盆、膝关节灵活性的作用。

一、“五元素”瘦身法之 “坐着也能瘦”



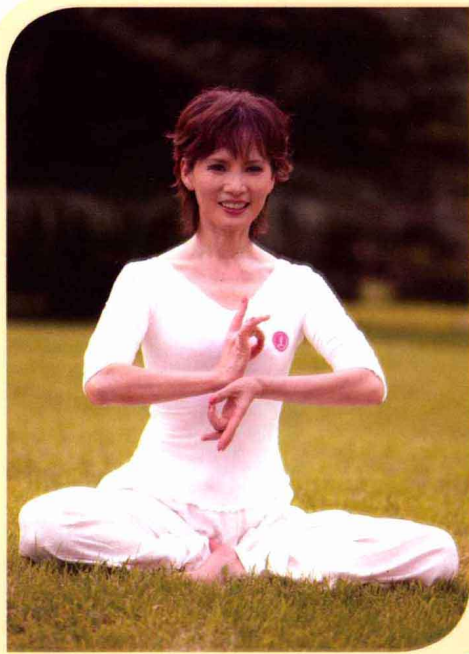
神奇坐姿减肥法

什么才是正确的坐姿

正确的日常姿态，对塑造优雅背影至关重要。坐时应坐在椅子前1/2的位置上，这种姿势使尾椎骨与左右坐骨分担了上半身的体重，不太容易造成腰酸背痛。放松肩胛骨，放松胸部，呼吸放在腹部中，后腰两侧肌肉保持松弛状态。

正确的坐姿好处

1. 缓解压力，释放紧张情绪。
2. 不给懒散的脂肪有可藏之处。
3. 给人一种亲和力。
4. 精神焕发，充满活力。



动作提示

1. 保持脊柱自然直立，打开双肩。
2. 骨盆端正，重心保持平稳。
3. 盘坐在地面上，双膝自然打开；腰、腹自然内收。

坐姿好才能做个瘦美人

——坐着享“瘦”·看看老师怎么“坐”

每天大部分时间我们都处于坐的姿态，长时间坐着，腰腹非常容易堆积脂肪。如果再加上坐姿不正确，脊椎、骨盆都会产生歪斜，五脏六腑都会产生一些疾病，最常见的症状有便秘、腹胀、后背无力、身体疲劳等。

我建议大家在坐的时候首先要将脊椎自然伸直，腹、胃自然放松，两肩下沉，胸大肌张开，上半身保持自然直立，不要含胸驼背。如果工作累了，可以将脊椎一节节地放松下来伏贴在椅子靠背上休息3~5分钟，再恢复自然直立的体态。每天只要有意识地注意调整姿态，体形就会在不知不觉中改变。



坐着也能瘦·组合一 帮助腰部减肥的坐姿训练

这4个体式非常适合在家里的床上、沙发上、地面上练习，每天可以一面看电视，一面扭转腰腹，让运动在轻轻松松的坐姿训练中度过。

每天练习可按摩内脏，增加肠胃蠕动，促进肠胃消化，提高腰部灵活性，帮助腰部减肥。

上升式 放松身体肌肉

STEP: 取坐姿，双腿并拢，脚尖点地。双手伸直，手臂贴耳，十指相对。收腹挺胸，眼睛看向前方，保持这个姿势2~3个呼吸的时间。



开胯式 给身体内部来次“按摩”

STEP: 双腿自然盘好，手合掌在胸前。吸气，呼气身体向前，同时把手打开，放在膝盖上，尽量收紧后背，保持这个姿势2~3个呼吸的时间。



膝盖摆动式 轻松方便的坐姿减腰法

STEP: 取坐姿，上身直立，双手打开，指尖撑地。屈膝，脚尖点地。以脚尖为固定中心，将膝盖向左侧转动，拧紧腰部肌肉，保持这个姿势2~3个呼吸的时间，再换边。



小叮咛：转动腰部时，上身与腿部有相互对抗的感觉。