

7天速成 瑜伽减肥

张斌 主编



悦动减肥馆·

附赠自学DVD

国际瑜伽导师全程指导
资深瑜伽最精英亲自示范
在家享受一对一辅导

YOGA Weight Loss

开启身体燃脂快车，打造永瘦体质

快速健康瘦美计，7天把赘肉甩光光



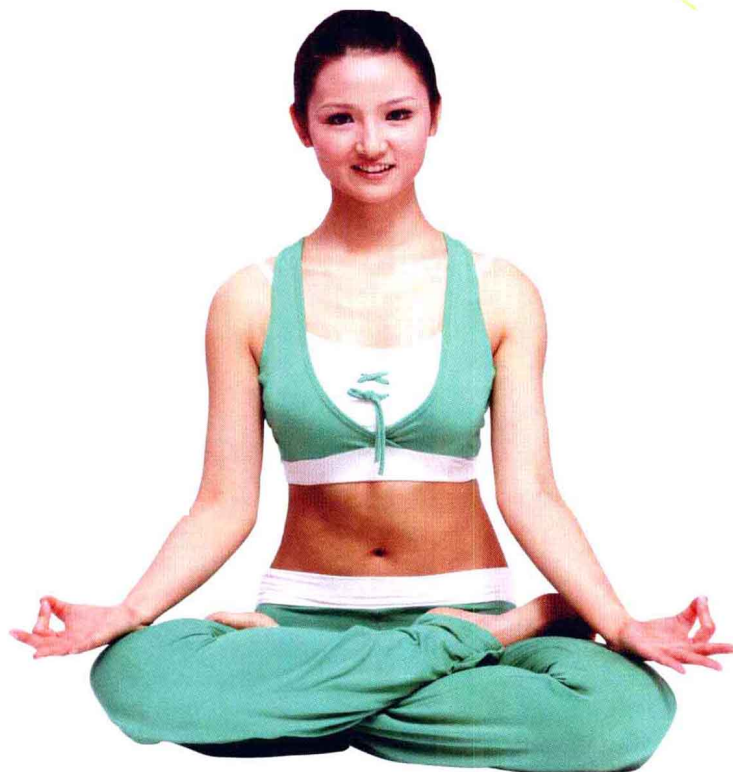
60分钟高清版

最快速 最简便 最易学

重庆出版集团 重庆出版社

Seven days
7天速成
减肥
瑜伽

张斌 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

7 天速成减肥瑜伽 / 张斌主编. — 重庆: 重庆出版社,
2011.1

(悦动减肥馆)

ISBN 978-7-229-03183-1

I. ① 7… II. ① 张… III. ① 瑜伽术—减肥 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232174 号



悦动减肥馆

7天速成减肥瑜伽

7Tian Sucheng Jianfei Yujia

出 版 人 : 罗小卫

封面设计 : 韩少杰

策 划 : 廖 华章同人

版式设计 : 韩少杰

责任编辑 : 刘学琴 陈红兵

制 作 :  (www.rzbook.com)

特约编辑 : 冷寒风

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话 : 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL : tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

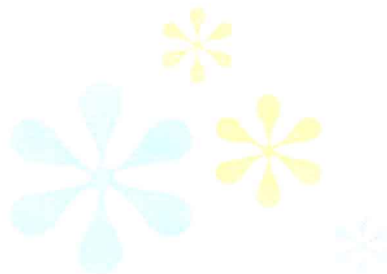
开本 : 787mm × 1092mm 1/16 印张 : 6 字数 : 150 千字

版印次 : 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价 : 24.80 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版 权 所 有, 侵 权 必 究



YOGA 自序

与最完美的自己重逢

2010年，是我瑜伽教学事业的第十一个年头。我与创办的元泉瑜伽已经历了近八年时光。一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。我更要感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

瑜伽如此美好，越发令我要恭敬、用心地将它呈现在所有人面前。让我们借由更容易触碰的方式，通过瑜伽的呼吸、体式来摘得瑜伽之树上离我们最近的那颗鲜果，去品尝、回味。再通过瑜伽的专注、冥想，去体会瑜伽之树更高、更珍贵的果实，将它放下、分享、给予。

感谢瑜伽——滋润生命的慈霖。向你致敬！NAMASTE！



世界瑜伽协会中国总部主席

CONTENTS

◆ Part 01

秒杀赘肉， 7天速成减肥瑜伽/7

身、心、灵合一，古老瑜伽瘦身奇迹……8

制定严格7天减肥计划表……10

轻松瘦下来的7大戒律……11

熟稔身体肌肉群，肩颈腰腹全方位灭脂……13

◆ Part 02

修炼激瘦瑜伽体位， 7日梦想照进现实/15

The first day

第1天

——激活基础肌肉群&活化全身细胞

V字式……16

桥式……18

眼镜蛇式……19

舞王式……20

虎式……21

鳄鱼式……22

倒立三角式……23

脚尖式……24

球上美人鱼式……25

后仰式……26



The second day

第2天

——快速排毒清体&提升基础代谢

炮弹式……28

叭喇狗式……29

清凉呼吸法……30

鱼式……31

半月式……32

肩倒立式……34

龟式……35

花环式……36

球上前屈式……37



The third day

第3天

——核心肌肉群训练&修炼不发胖体质

蜥蜴式……38

骆驼式……40

轮式……41

三角扭转式……42

鹭式……43

神猴哈努曼式……44

加强侧伸展式……45

球上车轮式……46

半莲花站立前屈式……47

The fourth day

第4天

——大肌肉群训练&打造迷人三围

顶峰式……48

摩天式……49

风车式……50

摇篮式……52

剪刀式……53

后抬腿式……54

孔雀式……55

风吹树式……56

球上战斗式……57



The fifth day

第5天

——小肌肉群练习&消除局部赘肉

犁式……58

颈部旋转式……60

棍式平衡……61

蛇击式……62

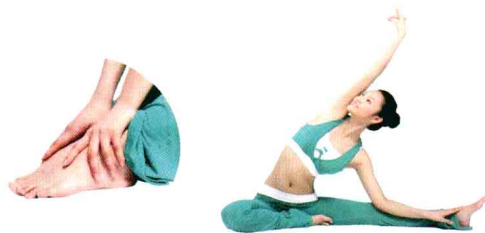
蝗虫式……63

双腿背部伸展式……64

船式……65

踩单车式……66

踮脚蹲式……67

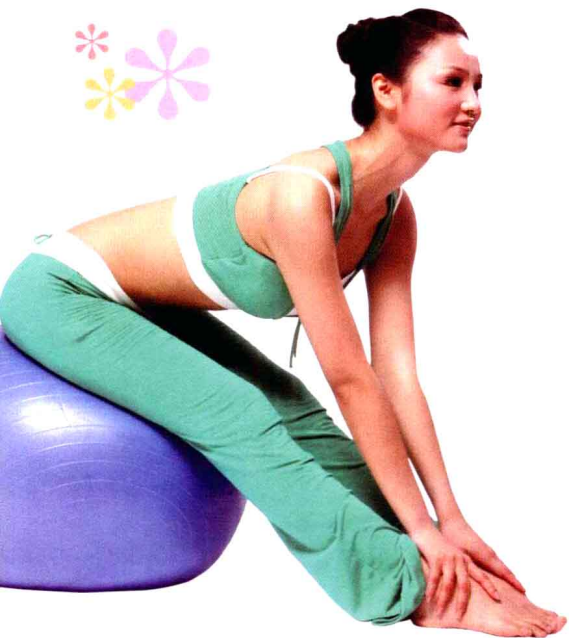


The sixth day

第6天

——大小肌肉群同时训练&我们的目标是曲线+性感

- 斜板式……68
- 鸵鸟式……69
- 弓式……70
- 毗湿奴式……71
- 云雀式……72
- 坐角式……74
- 鸽子式……75
- 双角式……76
- 球上三角伸展式……77



The seventh day

第7天

——轻动作内外兼修&牢固根基，调养恢复

- 腹式呼吸法……78
- 猫伸展式……79
- 全莲花坐……80
- 磨豆式……81
- 门闩式……82
- 鹰式……84
- 敬礼式……85
- 飞燕式……86

76

◆ Part 03

一日一练经典体式，
永葆魔鬼身材/87

- 拜日式……88
- 脊柱扭转式……90
- 战士一式……91
- 三角伸展式……92
- 战士二式……93
- 圣哲玛里琪一式……94
- 战士三式……95



Part 01

秒杀赘肉， 7天速成减肥瑜伽





瑜伽古老，神秘而功效卓越，经常练习不仅能让人身体更健康，更能让人体态优美轻盈、皮肤健康漂亮和心态平和。



身、心、灵合一 古老瑜伽瘦身奇迹

瑜伽，起源于5000年前的古印度，如今已流行于全世界，热爱生活、热爱运动的人们对它钟爱有加。瑜伽古老、神秘而功效卓越，经常练习不仅能让人身体更健康，更能让人体态优美轻盈、皮肤健康漂亮且心态平和从容。

瑜伽是一项有氧运动，看似动作舒缓，却能很好地帮助我们拉伸身体肌肉群，刺激和按摩体内各脏器，加快体内血液和淋巴系统的循环，有效促进毒素排出。同时练习瑜伽还能加快人体细胞代谢和燃烧速度，可自然达到轻松减肥、美妙享“瘦”的目的。

| 瑜伽呼吸，改善易胖体质

呼吸也可帮助减肥？或许有人觉得这是天方夜谭，呼吸不用出汗，怎么可能减肥呢？事实上，正确的瑜伽呼吸能让身体内供氧充足，从而活化各脏器细胞，刺激内脏活动，加快热量的消耗，达到减肥的效果。此外，瑜伽呼吸对大脑的神经中枢也有抑制作用，可有效控制食欲，改善消化系统功能，防止因不良情绪而引起暴饮暴食，进而改善易胖体质，助减肥一臂之力。

| 瑜伽体位，燃烧脂肪促激瘦

有人认为，瑜伽体式“慢悠悠”，不可能达到理想中的快速瘦身目的。其实不然，瑜伽认为人体肥胖多半是由于体质不佳、内分泌失调引起的。而瑜伽中有84000多个体式，通过这些体式练习，可刺激人体的各个腺体和组织正常分泌，激活体内腺体功能的作用，滋养体内脏器。只要体内脏器功能正常且优化了，体质恢复正常、快速瘦身的梦想自然实现。

此外，瑜伽的动作虽然舒缓，但却不缺乏热量消耗。瑜伽体式中各种拉伸、弯曲、倾斜、交叠、倒立等动作，不仅可伸展身体的肌肉和韧带，增加筋骨的柔韧度，还能帮助调整身体各器官间激素分泌的平衡性，从而达到升高体温、燃烧脂肪、全方位激瘦的目的。

| 瑜伽冥想，调整神经巩固成果

除了瑜伽呼吸和瑜伽体式外，瑜伽冥想也能帮助快速瘦身。瑜伽冥想旨在放松人的精神和情绪，让人的心情迅速平静下来，激发人体的冬眠基因，减少全身的耗氧量，停止对碳水化合物的依赖，通过大量燃烧脂肪产生热量来维持身体的正常运转。而且，通过瑜伽冥想还可调整人体自律神经，强化自制力，学会控制和管理自己的思想和行为，对可能会引发破坏减肥效果的不良因素，如负面情绪、贪吃等加以控制和调节，从根本上打败影响减肥的“敌人”，进而巩固减肥成果。



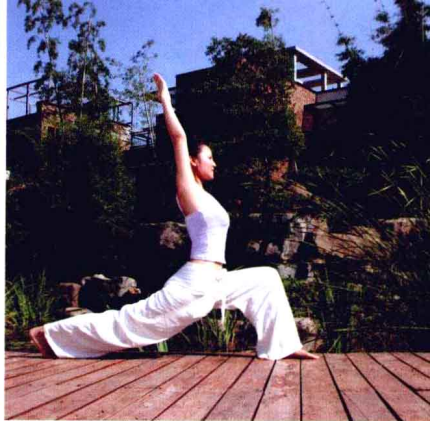


制定严格7天 减肥计划表

想要在短短7天时间内快速减肥，首先得制定一份切实可行的计划。

练习瑜伽的第一天，可主打练习具有激活细胞群的瑜伽体式，如V字式、桥式等，调动全身细胞的活跃度，为快速燃脂瘦身打基础。练习瑜伽的第二天，可将排毒作为修炼目标，毒素会减慢人体新陈代谢的速度，造成肥胖，叭喇狗式、炮弹式等折叠身体、按摩腹部的动作，可强化腹腔脏器，提高基础代谢水平。而第三至第六天，将是瘦身提速期。以锻炼全身肌肉群为主，从而塑造优美身材曲线。到了最后一天，自然是以巩固瘦身成果为主，重点练习瑜伽呼吸和瑜伽冥想。

减肥时间	瑜伽重点	瑜伽招式	备注小贴
第1天	激活基础肌肉群	V字式、桥式、眼镜蛇式、舞王式、虎式、鳄鱼式、倒立三角式、脚尖式、球上美人鱼式、后仰式	第一天的练习，不宜安排较难体式，以免受伤。
第2天	快速排毒清体	炮弹式、叭喇狗式、清凉呼吸法、鱼式、半月式、肩倒立式、龟式、花环式、球上前屈式	可辅助吃点绿豆、薏仁类的排毒消水肿食物。
第3天	核心肌肉群训练	蜥蜴式、骆驼式、轮式、三角扭转式、鹭式、神猴哈努曼式、加强侧伸展式、球上车轮式、半莲花站立前屈式	逐步增加动作难度，加快全身血液循环。
第4天	大肌肉群训练	顶峰式、摩天式、风车式、摇篮式、剪刀式、后抬腿式、孔雀式、风吹树式、球上战斗式	开始练习最难动作，不求完美，但求尽力。
第5天	小肌肉群练习	犁式、颈部旋转式、棍式平衡、蛇击式、蝗虫式、双腿背部伸展式、船式、踩单车式、贴脚蹲式	对付小肌肉群，辅以穴位按摩，更有利于减肥。
第6天	大小肌肉群同时训练	斜板式、鸵鸟式、弓式、毗湿奴式、云雀式、坐角式、鸽子式、双角式、球上三角伸展式	饮食以清淡为主，注意保持良好的睡眠。
第7天	内外兼修，调养恢复	腹式呼吸法、猫伸展式、全莲花坐、磨豆式、门闩式、鹰式、敬礼式、飞燕式	以舒缓体式为主，旨在调整神经、巩固成果。



轻松瘦下来的 7大瘦身戒律

要

在短短7天内达到快速瘦身的目的，除了必须保证每个瑜伽体式准确到位，练习时还应注意以下事项，才能让减肥更高效、更安全。

① 把握最佳练习时间

为了达到最佳练习效果，应争取在每天的同一时间练习。练习时最好保持空腹，例如清晨、中午空腹时或者晚上饭后3个小时，否则身体扭转时会引起肠胃不适。此外，每次练习瑜伽的时间也不宜过长，以身体感觉舒适为好。

② 配合正确饮食观

练习瑜伽提倡进食干净、健康、清淡的食物，远离辛辣、刺激、油炸的食物。在日常饮食中，应尽量选择简单的烹饪方式，多进食水果、蔬菜、豆类等。此外，为了配合瑜伽减肥，练习者应尽量细嚼慢咽，每顿饭八分饱即可。

③ 选择舒适瑜伽道具

练习瑜伽首先要准备宽松舒适的瑜伽服，要具有一定的吸汗性，这样才利于瑜伽动作的舒展。瑜伽垫是练习时必不可少的道具，有防滑的作用，可以预防练习时受伤。此外，瑜伽砖、瑜伽绳、瑜伽球都对完成瑜伽体式有很好的辅助作用。



④ 循序渐进进行练习

瑜伽中的各种体式难易程度不一，练习者应根据身体状况，按照从易到难的顺序，循序渐进地练习，切不可为了追求动作完美而随意牵拉身体，不然发生运动损伤得不偿失。此外，瑜伽是一个长期的运动体系，需要坚持不懈才能达到最好效果。练习时千万不要想一劳永逸，一次即达到减肥目标，否则物极必反，反而容易挫伤积极性，削弱瑜伽练习的效果。

练习瑜伽前，应认清目标，持之以恒才行。虽说现代人生活工作节奏较紧张，总会因这样或那样的理由暂时中断瑜伽练习。然而，如果每天忙得不可开交，不妨在睡前进行10分钟高效而专注的瑜伽练习，即便时间很短，但这样做也比每周一次长时间集中练习瑜伽效果好得多。

⑤ 不可盲目挑战高难度体式

高难度的体式的减肥效果未必更佳，练习者不可盲目挑战高难度体式，最好根据自己的减肥目标，选择合适的瑜伽体式。初学者最好在教练指导下逐渐开始练习高难度体式。如果某个动作难度大，练习时感到体力不支，一定不要勉强练习，小心受伤。

⑥ 特殊人群练习禁忌

瑜伽虽然是一项十分安全的运动，但是对于某些特殊人群，还是应特殊对待。例如，受伤或者做过手术的人群，练习时应先征求医生的意见；如果颈椎不好，则最好不要练习后弯的体式；血压不正常的人不宜练习倒立的体式；生理期女性不可以做高难度体式；孕妇练习瑜伽必须在教练指导下进行，同时产前三个月要停止练习。

⑦ 练习完成后全面放松

完成一次瑜伽练习后，需要对身体关节进行适当的放松，这样可以减缓关节、韧带的过度用力，同时缓解肌肉疲劳。此外，瑜伽完成后立刻洗澡或进食不利于身心健康，最好在30分钟后进行。且因为瑜伽练习过程中大量出汗导致水分流失，练习完毕后一定要记得多喝水。





熟稔身体肌肉群， 肩颈腰腹全方位灭脂

有人说，减肥是女人一生的事业。为了塑造好身材，女人可以尝试各种方法——运动、节食、药物控制等，效果却因人而异。有很多人就是在不断地减肥、反弹，再减肥、再反弹的历程中将减肥变成了一生都在重复的任务。

想让肥胖永远远离你，首先要知道减肥究竟减的是什么，是肥肉？还是肌肉？认识减肥不妨从认识身体肌肉群开始！

●认识肌肉与肥肉的区别

所谓肥肉，通常是指身体内多余的脂肪；而肌肉，则是指像钢缆一样捆绑在一起的肌纤维群体。众所周知，多余的脂肪是人身体变形的罪魁祸首，因此减肥的目标，理所当然的是消灭体内多余脂肪。

而根据“源头减肥”理论来看，许多人认为减肥先得控制嘴巴，所以少吃或不吃饭，妄图以不给身体注入营养的方式减肥。然而，减肥期间控制嘴巴是让人学会科学健康的饮食，而不是禁食或绝食，要知道靠这种极端方式换来的减肥效果，减下去的不单是体内多余的脂肪，还有身体必需的肌肉。

肌肉有维持身体灵活性的作用，它全部是由两种小到不能再小的丝状蛋白质组成。一味地少吃会减少身体对蛋白质的摄入，与此同时，身体为维持基本的运转需要，对蛋白质的消耗却并未减少。换句话说，过度节食，身体内因消耗所需的蛋白质得不到外来补充，只好从身体内部进行“抽调”，而肌肉群就是最佳“抽调”部位，久而久之，就会让身体丢失更多肌肉组织，让身体逐步走向亚健康状态。

不仅如此，不正确的减肥方式还会让肌肉变得松垮，即便短时间内会有体重降低的现象，只要饮食恢复正常，体重也会跟着回升，甚至有超越原始体重的可能。另外，蛋白质是生命的物质基础，减肥期间让身体所需的蛋白质严重“缺货”，势必会引起体内新陈代谢缓慢，进而造成毒素、脂肪更容易堆积在体内，长此以往就更容易让减肥变成一个不可能实现的梦想了。





由此可见，减肥不能减少蛋白质。像牛奶、黄豆等都是蛋白质含量较高的食物，且多吃不易发胖，营养物质容易被人体吸收，所以这两样物质可当做是素食主义者的蛋白质来源。

●瑜伽&肌肉和瘦身&燃脂

肌肉在人体中分布很广泛，人全身约有600多块肌肉，占体重的40%~50%。若要将这些肌肉归类，则可将其分为核心肌肉群、大肌肉群、小肌肉群等。所谓核心肌肉群，就是位于身体中段，负责保护脊椎和连结上下的腰腹部、下背部、臀部肌肉群；而大肌肉群，多半是指胸部、上背部、肩部、上腹部、上臂、大腿外侧等部位的肌肉；小肌肉群，是指分布在躯干、小手臂、大腿内侧和小腿肚等处的肌肉。

肌肉有浅有深、有厚有薄，经常运动可增加肌肉的紧致度，不至于引起肌肉的松弛。一般的有氧运动能让全身50%的肌肉参与运动，而有氧瑜伽，则可以让身体肌肉参与运动的比例提高至95%以上。通过瑜伽冥想、瑜伽呼吸和瑜伽体式的结合，内外呼应，最大程度调动肌肉的积极性，尤其是瑜伽体式，前倾、后仰、伸展、折叠等动作，可扎实地训练人体各种肌肉群，从而有效帮助塑造美丽形体，提高身体代谢率，进而达到快速减肥的目的。

另外，瑜伽对人体平衡性、柔韧性要求非常高，人体每一次练习瑜伽，都能让全身大部分肌肉进行收缩，从而将肢体末端的静脉血向心脏方向挤压，加快体内的血液循环速度。血液循环加快势必会导致体温升高，进而加速体内多余脂肪的燃烧，苗条的身材自然能手到擒来。“水桶腰”“大象腿”“蝴蝶袖”等严重影响身体曲线的不雅称号，也就自动离你远去，从而达到肩颈腰腹全面灭脂的目的。

经常练习瘦身瑜伽还有另一个好处，就是能提高鼻腔、肺部、肾脏等器官的调控能力，清理身体内的代谢废弃物。瑜伽中很多体式可配合瑜伽呼吸共同练习，以促进胸腔肌肉扩张，鼻腔呼吸道畅通，提高肺部新鲜氧气和老旧气体的转换率，清洁内脏器官，以保证体内环境的清洁性，拒绝脂肪的堆积，从而轻松瘦身。不过，瑜伽毕竟不是灵丹妙药，虽说具有减肥的效果，但也不能立竿见影，刚开始练习时或许效果并不明显，但坚持长期练习后，你会在不知不觉中感受到身体的变化，而且此后只要按照正常方式进食，就不用担心会出现令人伤心的反弹情况。

Part 02

修炼激瘦瑜伽体位， 7日梦想照进现实





7 Days Quick Weight Loss Yoga

第1天

——激活基础肌肉群&活化全身细胞

与其他运动方式不同，瑜伽无需大量练习就可增强身体的柔韧性和敏捷度，从而使身体对肌肉有最佳控制力。

在练习的第一天，最好借助瑜伽中某些针对基础肌肉群的体式来练习。这不仅可以有效加强基础肌群的耐力，更能调节各个腺体的分泌作用使之趋于平衡，让全身细胞得到激活与新生，同时，有效避免了毒素和脂肪堆积，全面调节身心，为7日快速瘦身奠定一个良好开端。

V字式

放松身心 和谐瘦身

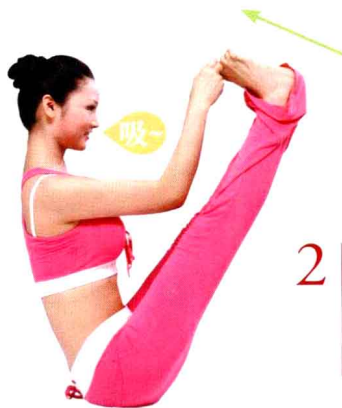
{第1天}

激瘦原理

- 有效拉伸了腿部肌肉群，使大腿变得修长、小腿变得纤细。
- 缓解紧张情绪，充分放松身体与关节。



- 1 端坐在垫子上，双膝并拢、弯曲，膝盖向胸部靠拢，双手分别抓住大脚趾，调整呼吸。



- 2 吸气，双手带动双腿慢慢抬起，直至双腿绷直，整个身体以尾椎骨支撑全身重量。