

开始美丽健康人生
YOGA

速效瘦身 美体瑜伽



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

练对瑜伽轻松

瘦

主编

林静

王楠楠

随时随地
生活瑜伽
塑造最完美的身材



29.5元

新手必备，超值推荐

简单易行的体位法练习
瑜伽呼吸调控与冥想

速效瘦身 美体瑜伽

练对瑜伽轻松瘦

主编

林 静 王楠楠

参编人员

朱 宁 赵红霞 王慧韬 王 茜 韩梦洁

李剑波 徐 洁 黄文强 卢海波 冷本金

康 昊 赵小学 宋志孝 杨佩宝

摄影、化妆

孙启云 喧纸图文传播



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

速效瘦身美体瑜伽：练对瑜伽轻松瘦 / 林静，王楠楠
主编. —福州：福建科学技术出版社，2012.4
ISBN 978-7-5335-3955-9

I. ①速… II. ①林… ②王… III. ①瑜伽 - 减肥 -
基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第197602号

书 名	速效瘦身美体瑜伽	练对瑜伽轻松瘦
主 编	林静 王楠楠	
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社	
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)	
网 址	www.fjstp.com	
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司	
印 刷	福州华悦印务有限公司	
开 本	889毫米×1194毫米	1/24
印 张	10	
图 文	240码	
版 次	2012年4月第1版	
印 次	2012年4月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5335-3955-9	
定 价	29.50元	

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

打造易瘦体质的瑜伽

人为什么会发胖呢？虽然说每个人的体质都有所不同，进食量、运动量也各不相同，但是别忽视了生活中的压力和疲劳，这也是促使发胖的原因之一。

现在人们尤其是大都市中的人普遍生活压力增加，工作的繁忙和劳累，不但使身心疲惫，而且一日三餐都很难保证健康、营养，日积月累，身体还出现了亚健康状态。

另外，因为身体不能得到充分的休息，加上饮食方式不健康、结构不合理，本来应该排出体外的废物也就逐渐积累在我们的身体里，所导致的直接结果便是增加了多余的脂肪——赘肉。没有赘肉，那是因为机体新陈代谢良好，可以将体内的废物完全排泄出去。很多人在体重增加的时候，总是将原因归结为吃得太多或者缺乏运动。虽然这样会或多或少影响到体重，但这并不是体重变化的决定性因素，只要身体代谢正常、健康，脂肪可以快速分解，即便是多吃一些、少运动一点也不会变胖。

也许很多人都会觉得奇怪，为什么同样的饮食，有的人怎么吃都还依然苗条，而有的人却会变胖呢？

同样的运动量，有的人很快便能瘦下来，但是有的人却很难瘦下来。这究竟是什么原因呢？

其实这便是和自身的体质有关——即我们所说的易瘦体质和易胖体质。

易瘦体质的人比较容易将体内的脂肪分解排出，所以很难存储多余的脂肪；而易胖体质的人则相反。这也是日本人减肥一般倡导先要塑造脂肪易燃烧的体质的原因。

很多人以为体质是天生注定、无法改变的，其实主导体质变化的原因就是基础代谢。

在练瑜伽过程中，练习者通过一定的动作对身体挤压、扭转，可以有效地按摩腹腔器官，同时还可以刺激内分泌腺体调节内脏活动。通过瑜伽对内脏和腺体的调节，可以改善内分泌、加强胃肠蠕动，进而促进脂肪消耗，减掉身上的赘肉。

但是瑜伽瘦身需要长久坚持、循序渐进的过程。因此在练习的时候要享受瑜伽的过程，不要过于强迫自己，以免造成反效果。

如果想要强化练习的效果，也可以在掌握了一定瑜伽练习套路后，在每天的早上、晚上各练习20分钟以上。需要注意的是，由于早晨的时候肌肉会有些僵硬，此时可以注重肌肉的放松。而晚上的时候身体更具灵活性，但经过一天的工作大脑可能已经略显疲惫，此时的练习可以以伸展身体，缓解压力和紧张情绪为主。

本书使用方法

瑜伽体式
名称

坐角式

体式
难易程度

难

体式功效

体式功效

促进肝、肾、髋部的血液
循环。

拉伸部位

拉伸部位

大腿内侧。

练习次数

练习
次数

2 次

呼吸次数

呼吸
次数

8 个呼吸



瑜伽老师有话说

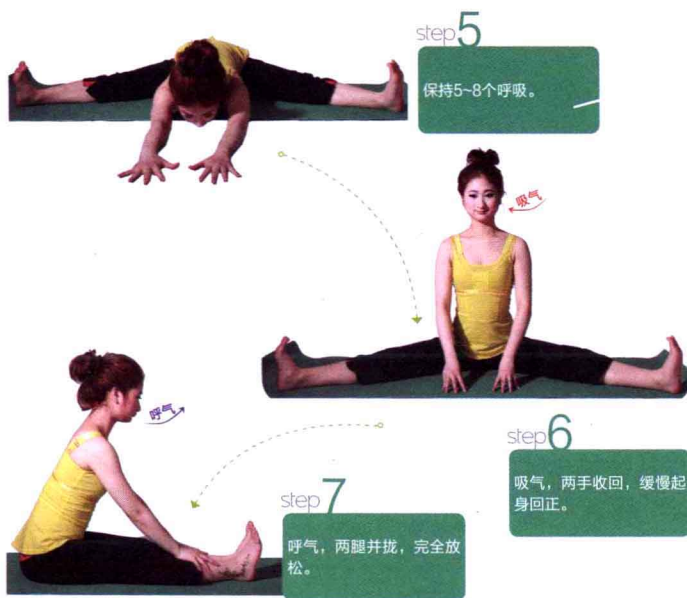
上身不能完全下落者，到达一个舒适又伸展的位置即可。若勉强下去，可能导致运动伤害。

瑜伽教师
贴心提示

瑜伽瘦身美体操

138

标准体式
步骤解析



初学者
替补体式

替补体式

无法完全下落者，也可以将身体趴在抱枕上。



目录 Contents

PART 1

从生活习惯开始的瘦身美体瑜伽

固定作息习惯.....	002
制定目标，使瘦身行动更加有效.....	002
量身设计瑜伽瘦身美体计划	003
做一份美体日记.....	004
事半功倍，促进新陈代谢的准备动作.....	005
姿势说明和注意事项.....	005
站成大字形.....	006
新月形	007
伸开腿的姿势	009
仰卧的欢呼姿势	010

PART 2

不动也减肥的静瑜伽

左右经络调息法.....	012
胸式呼吸	014

完全式呼吸	015
简易坐	016
金刚坐	018
至善坐	020
莲花坐	023
仰卧扭腰式	026
脊柱扭转式	029
躺卧式	032

PART 3

轻微活动，速效燃脂的瘦身瑜伽

山式	036
双角转动式	038
拜日式	040
摩天式	046
风吹树式	049
鹰式	052
骆驼式	055
靠墙头倒立式	058
蝗虫式	061
手杖式	064
磨墨式	066
腰躯转动式	069

PART 4

针对腿部，塑造纤长美腿的瘦腿瑜伽

哈努曼式	074
牛面变化式	076
踩单车式	081
虎式	085
单腿旋转式	088
双腿旋转式	091
树式	095
战士一式	098
小腿健美式	101
单腿站立伸展式	104
蹲式	107

PART 5

扭动腰部，小蛮腰的诱惑瑜伽

简易伸展侧腰式	112
简易扭转转动式	115
三角伸展式	118
门闩式	122
船式	125

摩天式变体	128
扭腰舒缓式	131
扭转式	135
坐角式	138
转躯触趾式	141

PART 6

活动手臂，告别赘肉的细臂瑜伽

木板式	146
战士二式	148
海狗变化式	151
牛面式	154
前臂转动式	158
鹤式	161
简易鸟王式	165
手臂回旋式	168
侧斜面式	170
身印式	174
蛇击式	178

PART 7

胸部UP，打造美乳的丰胸瑜伽

反桌式.....	182
弓式	186
上犬式.....	190
跪式后弯成圈.....	193
鱼式	196
伸展式.....	199
英雄式.....	203

PART 8

紧致臀部，翘臀的向上瑜伽

猫式	206
下犬式.....	209
下犬式变体	212
扭转的姿势	216
三角式.....	218
桥式变化式	221
半弓式.....	225
幻椅式.....	228

Part 1

从生活习惯开始的
瘦身美体瑜伽

固定作息习惯

如果熬夜或者睡得比平时晚，那么就很可能在睡觉前感觉到饥饿而吃夜宵；如果睡得比平时早，刚吃进的食物还没有完全消化，很容易造成脂肪在体内堆积。如果起床的时间晚，也很容易因此不吃早餐，将早餐和午餐一起进行。

这种行为很容易使自己的生物钟紊乱，也很容易积存毒素，使内分泌、新陈代谢、血液循环变得不顺畅，而使自己的体质发生变化，容易在不知不觉中积累压力、堆积脂肪。

所以说即便不是早睡早起，也要按照一个适当的、固定的作息习惯来进行自己的生活，并通过适当的运动，尽可能地消耗体内多余的热量，使自己更为健康。

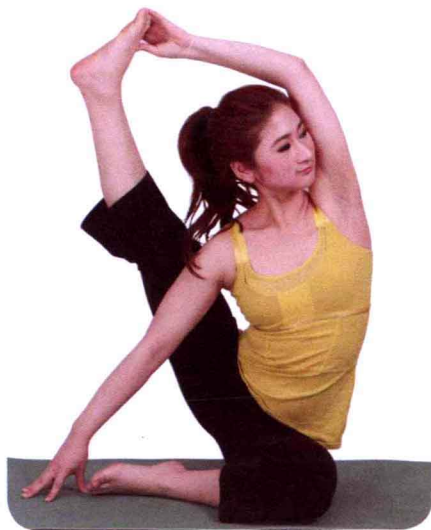
制定目标，使瘦身行动更加有效

减肥的成功不可能一蹴而就，更不是我们想一想便OK的！这需要在实施行动之前制定详细的计划，要从“正确的日子”开始进行减肥！

所谓“正确的开始日”，首要条件是在健康状态良好的时候。

为了治疗疾病而正在服药的时候，绝对不适合进行高强度的运动。而且女性应有效利用容易变瘦的时期，那就是月经刚结束1~2周的排卵期。这个时期雌性激素分泌旺盛，减肥的效果更容易显现出来。

减肥成功的关键是选择正确的开始时间。如果怎么努力都无法感觉到效果，继续减肥的热情就会慢慢变淡。为了不降低你减肥的热情，应该把开始行动的时间安排在月经刚结束的1~2周。



排卵期（低温期） 易瘦身的原因	排卵期上厕所的次数增加，容易感觉出减肥的效果
黄体期（高温期） 难瘦身的原因	在这个时期，上厕所的次数减少，身体浮肿、体重增加，很难感觉出减肥的效果

量身设计瑜伽瘦身美体计划

“我要减下10千克！”

定下这样的目标固然可喜可贺，但是如果是第一次尝试，把目标值定得切合实际和细致一些是不是能够更加激励自己呢？

美体后实现大变身的你，将有越来越多的机会听到来自周围的称赞。这些称赞的话语会进一步坚定你的意志，使你变得更加美丽。

这个计划只是让自己有明确的目标，根据每个人的努力程度和不同体质，可能有的人5天便达到了这周的目标，但是可能有的人通过1周的努力却没有达到自己预期的目标。如果出现这种状况，不妨根据实际情况再重新制定适合自己的美体计划！

日期	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周
体重 (kg)							
上臂 (cm)							
胸围 (cm)							
腰围 (cm)							
大腿根部 (cm)							

做一份美体日记

这份日记的作用，可以通过记录每周的体重和自己的身材状况把握身体的规律，即使28天的减肥计划结束了，你也可以继续坚持1个月。

日期	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周
体重 (kg)							
上臂 (cm)							
胸围 (cm)							
腰围 (cm)							
大腿根部 (cm)							

美体周记：这周的身体状况和上周有什么不一样的地方？
写下来吧！



事半功倍，促进新陈代谢的准备动作

很多人都会这么说：“健身训练非常麻烦，我没有办法坚持下来……”

但是以下的健身动作，无论在何时、何地，谁都可以轻松掌握，如在做家务的间隙只要伸展一下身体就可以见成效的健身细节，既可以减掉腰腹部赘肉，也可以使臀部更加挺翘，使你的姿态、身体曲线更加优美。



姿势说明和注意事项

想象

“我想拥有这样的身材！”要进行这种具体性的想象。

比如，可以想象自己帅气地穿着盼望已久的衣服时的姿态。当你有了自己憧憬的目标，并朝着这个目标进行练习时，就能更快地获得理想的曲线。

呼吸法

要在身体伸展时用鼻子呼吸，保持姿态时屏住呼吸，身体恢复原来姿态时用鼻子呼吸。

另外，完成每个姿势用7~10秒即可，如伸展身体用3秒，保持姿态用4秒，恢复原来姿态用3秒左右。

关于站直

站立的姿势中最基本的是站直。站直的方法是保持挺胸、收腹、提臀的姿态，从侧面看，如同被一种向上的力量牵引着。含胸、驼背都不可以！仅仅做这个动作也可以改变身体曲线。

关于次数

每天可以练习5遍。

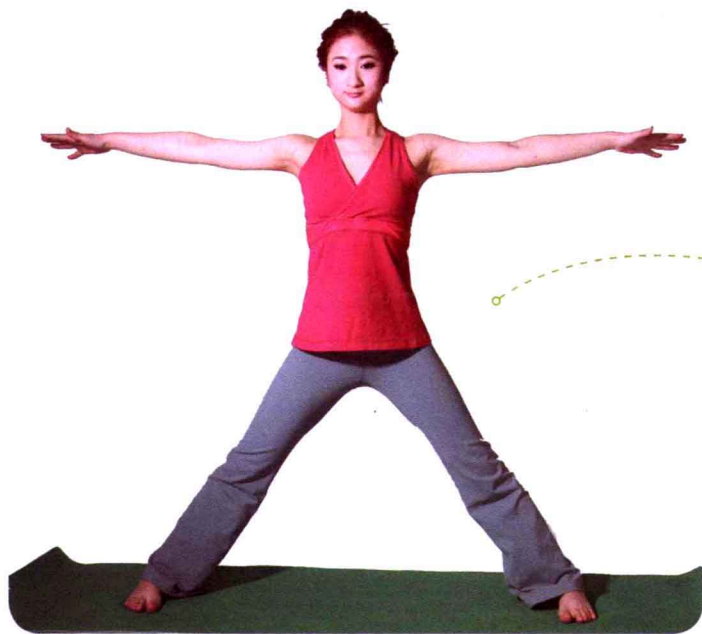
站成大字形

step 1

身体站直，伸开两脚，一边用鼻子吸气一边张开双臂，感觉两臂可以无限伸展，保持伸直的姿势。

step 2

数秒后，一边用鼻子呼气一边恢复站立姿势。



瑜伽老师有话说

这个姿势对消除后背及两肋等上半身的赘肉，缓解两手臂的疲劳特别有效。