

悦动空间
YOGA 瑜伽

在家就能进行的健身训练

96 个分步骤练习 110 个个性化训练序列

打造匀称健康的体态 提升整体幸福感

瑜伽与普拉提

综合练习精要

YOGA & PILATES
HOME WORKOUTS

Get fit for free!



[英] 安吉·纽森 (Angie Newson) / 著 徐慧峰 / 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

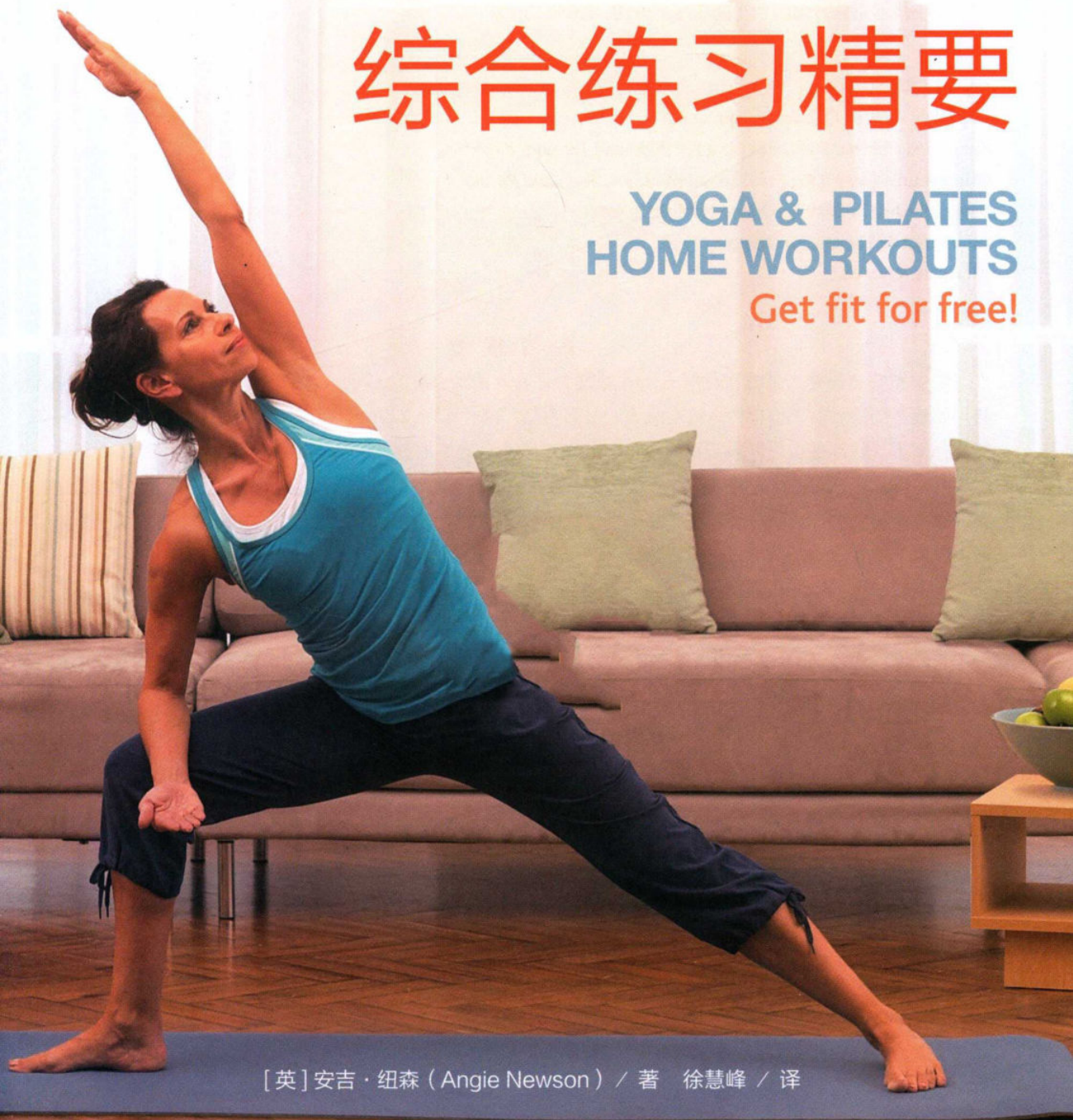
悦动力空间

瑜伽与普拉提

综合练习精要

YOGA & PILATES
HOME WORKOUTS

Get fit for free!



[英] 安吉·纽森 (Angie Newson) / 著 徐慧峰 / 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽与普拉提综合练习精要 / (英) 安吉·纽森
(Angie Newson) 著; 徐慧峰译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 7

(悦动空间·瑜伽)

ISBN 978-7-115-51021-1

I. ①瑜… II. ①安… ②徐… III. ①瑜伽—图解②
健身运动—图解 IV. ①R793.51-64②G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第056139号

版 权 声 明

Copyright © 2010 Quarto Publishing plc

Simplified Chinese Translation © 2019 Posts and Telecom Press

Original title: *Get Fit for Free! Home Workouts: Yoga and Pilates*

First published in 2010 by Quarto Publishing plc

An imprint of The Quarto Group.

All rights reserved.

内 容 提 要

瑜伽和普拉提是当前深受健身人士尤其是女性喜欢的两种运动形式, 本书巧妙地结合了二者的训练优势, 能够帮助读者改善柔韧性、提高耐力、增强力量, 同时实现内心的平衡。全书共分为3部分, 第1部分简单介绍了一些准备工作, 如器材的准备、自我评估等; 第2部分包含96个分步骤练习和110个个性化训练序列, 且配有清晰的动作图示; 第3部分从生活方式、饮食和与其他运动相结合的方面, 介绍了保持健康、提升整体幸福感的一些小技巧。在110个个性化训练序列中, 部分序列包含一个时钟图标, 这些序列是为了最大限度地节省练习时间而特意编排的。

本书适合广大瑜伽和普拉提爱好者, 尤其是想把二者结合起来提高健身水平的读者阅读和参考。

-
- ◆ 著 [英]安吉·纽森 (Angie Newson)
 - 译 徐慧峰
 - 责任编辑 李 宁
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 临西县阅读时光印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
 - 印张: 11 2019年7月第1版
 - 字数: 179千字 2019年7月河北第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-7891号
-

定价: 65.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录

引言	6
第1部分 准备开始	10
瑜伽和普拉提简介	12
家庭运动器材	16
自我评估	18
身体和呼吸	20
完美体态	22
第2部分 练习和序列	24
上半部分页面：练习	
灵活性	26
上身训练	52
下肢训练	60
核心力量与稳定性	76
背部力量与柔韧性	98
旋转	106
平衡	120
伸展	132
放松	158

下半部分页面：序列	序列号
早安	1~9
增添能量	10~18
让身体紧实与修长	19~27
核心稳定性与力量	28~36
快速减腹	37~45
背部力量	46~54
背部放松	55~60
消除紧张	61~66
衔接运动项目	67~78
提高平衡	79~84
肌肉拉伸	85~99
抗衰老	100~102
平静与放松	103~110

第3部分 饮食、健康与整体幸福感 164

20个改变生活方式的简单方法	166
健康饮食	168
结合其他运动	170
练习模版	172

致谢 176

参考文献 176



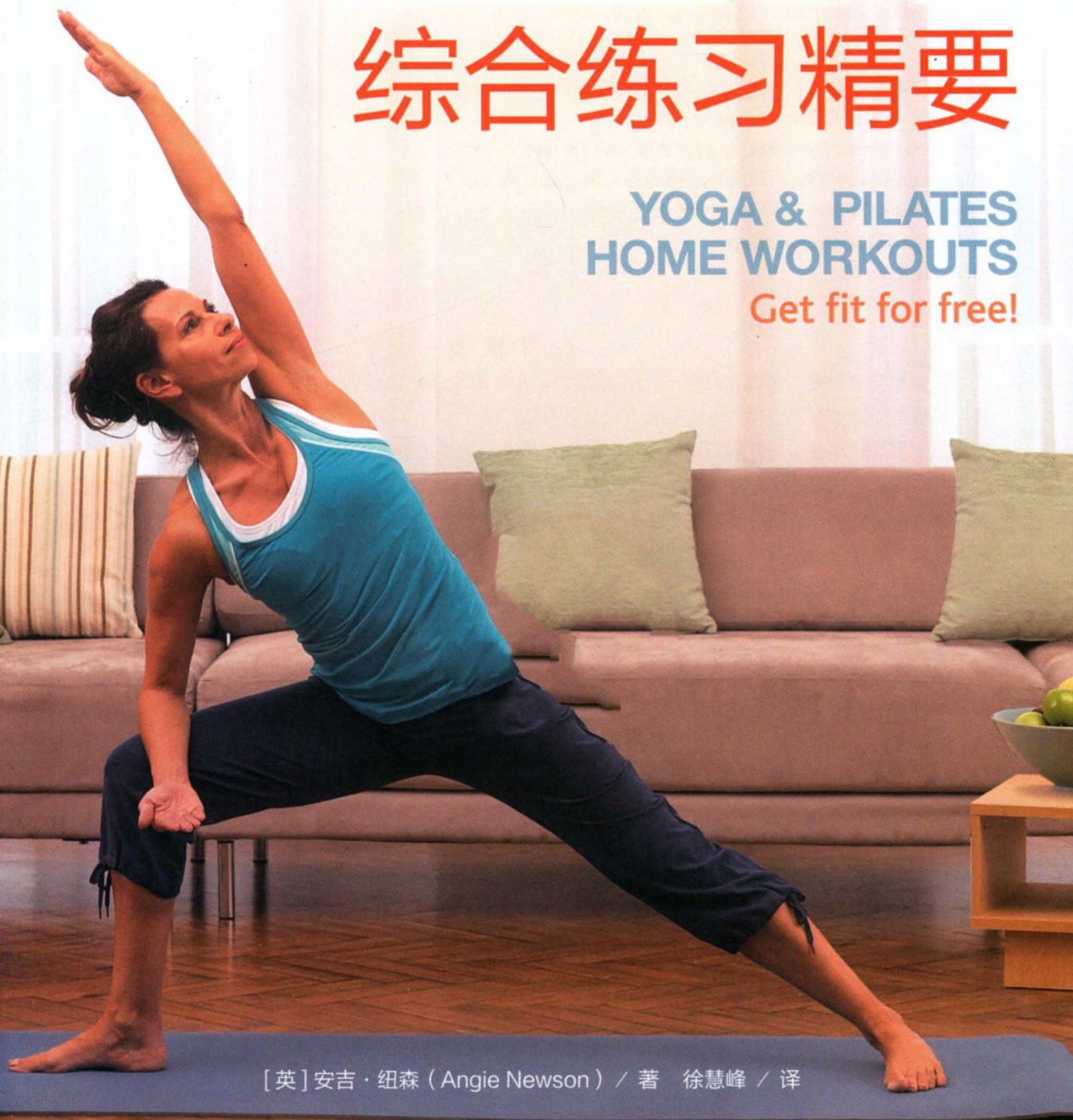
悦动力空间

瑜伽与普拉提

综合练习精要

YOGA & PILATES
HOME WORKOUTS

Get fit for free!



[英] 安吉·纽森 (Angie Newson) / 著 徐慧峰 / 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽与普拉提综合练习精要 / (英) 安吉·纽森
(Angie Newson) 著; 徐慧峰译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 7

(悦动空间·瑜伽)

ISBN 978-7-115-51021-1

I. ①瑜… II. ①安… ②徐… III. ①瑜伽—图解②
健身运动—图解 IV. ①R793.51-64②G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第056139号

版 权 声 明

Copyright © 2010 Quarto Publishing plc

Simplified Chinese Translation © 2019 Posts and Telecom Press

Original title: *Get Fit for Free! Home Workouts: Yoga and Pilates*

First published in 2010 by Quarto Publishing plc

An imprint of The Quarto Group.

All rights reserved.

内 容 提 要

瑜伽和普拉提是当前深受健身人士尤其是女性喜欢的两种运动形式, 本书巧妙地结合了二者的训练优势, 能够帮助读者改善柔韧性、提高耐力、增强力量, 同时实现内心的平衡。全书共分为3部分, 第1部分简单介绍了一些准备工作, 如器材的准备、自我评估等; 第2部分包含96个分步骤练习和110个个性化训练序列, 且配有清晰的动作图示; 第3部分从生活方式、饮食和与其他运动相结合的方面, 介绍了保持健康、提升整体幸福感的一些小技巧。在110个个性化训练序列中, 部分序列包含一个时钟图标, 这些序列是为了最大限度地节省练习时间而特意编排的。

本书适合广大瑜伽和普拉提爱好者, 尤其是想把二者结合起来提高健身水平的读者阅读和参考。

-
- ◆ 著 [英]安吉·纽森 (Angie Newson)
 - 译 徐慧峰
 - 责任编辑 李 宁
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
临西县阅读时光印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 11 2019年7月第1版
字数: 179千字 2019年7月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-7891号
-

定价: 65.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



目录

引言	6
第1部分 准备开始	10
瑜伽和普拉提简介	12
家庭运动器材	16
自我评估	18
身体和呼吸	20
完美体态	22
第2部分 练习和序列	24
上半部分页面：练习	
灵活性	26
上身训练	52
下肢训练	60
核心力量与稳定性	76
背部力量与柔韧性	98
旋转	106
平衡	120
伸展	132
放松	158

下半部分页面：序列	序列号
早安	1~9
增添能量	10~18
让身体紧实与修长	19~27
核心稳定性与力量	28~36
快速减腹	37~45
背部力量	46~54
背部放松	55~60
消除紧张	61~66
衔接运动项目	67~78
提高平衡	79~84
肌肉拉伸	85~99
抗衰老	100~102
平静与放松	103~110

第3部分 饮食、健康与整体幸福感 164

20个改变生活方式的简单方法	166
健康饮食	168
结合其他运动	170
练习模版	172

致谢 176

参考文献 176



引言

在练习了许多年的舞蹈、有氧健身操以及踏板运动之后，在一个朋友的建议下我去上了一节动态瑜伽（阿斯汤伽瑜伽的一种）课，然后便对瑜伽着了迷，一有时间就勤加练习。每天在授课与运动之前，我都坚持去上瑜伽课。在尝试了其他一些瑜伽流派后，我发现了艾扬格瑜伽。从那时开始，瑜伽对我产生了重大意义，这不仅是指我收获了生理和心理上的益处，而且它令我开始了自我探索与自我提升的修行道路。在之后的几年中，我开始学习并教授普拉提，很自然地将普拉提与瑜伽融合在一起，并加入了许多来自我多年教学经验的动作。我把哈他瑜伽与普拉提结合在一起并教授给了我的学生，他们都发现了这项新运动的益处，收获了惊人的锻炼效果。最重要的是，他们享受练习的过程，并能从中感受到乐趣。本书不只是一项以我个人的方式将这两个体系的精华有效融合在一起的新运动。本书有助于你以自己的方式去探索，达成你的锻炼目标，提高整体活力水平，享受长久、健康的人生。

本书概述

本书编写的目的在于帮助你提升体能水平，加强力量和柔韧性，提高本体感受能力。它还能减轻你的压力，平衡生活。参加瑜伽和普拉提会所课程的费用通常都很高，本书将指导你怎样舒适便捷地在家练习，并且不需要复杂的器材和辅具。

第一部分



第二部分



第三部分



本书列出了许多针对身体不同部位的练习，这些练习被编排成100个为不同训练目标而精心设计的特定序列。简单地选择一个训练目标，确定你的初始健身水平，并按步骤进行这些序列的练习。

本书独特的排版方式令你能够在页面下半部分所选的练习序列与上半部分的分步骤示范指导之间轻松切换。

请阅读第8~9页中更为详细的“四步指令”，来获得更多关于如何运用本书独特的排版方式的指导。

第1部分 准备开始（第10~23页）

这个部分包括如下内容。

- **认识普拉提与瑜伽：**了解这两大体系练习原则的背景知识，以及二者融合之后所能带来的益处。
- **在家练习所需的器材：**提供给你一个在家练习所需要的基础器材与辅具的清单。

- **自我评估：**这个部分包括一些简单的测试，让你在开始锻炼之前对自己的健身水平有一个清晰的认识。
- **身体和呼吸：**介绍基础的解剖学知识与特殊的瑜伽、普拉提呼吸技巧，有助于你在练习中获得最大的益处。
- **完美体态：**介绍正确的体态和书中列出的许多练习的起始姿势。

第2部分 练习和序列（第24~163页）

这个以上下两个板块进行排版的部分包括如下内容。

- **页面上半部分/练习：**以清晰的步骤进行示范，让你能够轻松地按照指令练习。
- **页面下半部分/序列：**包括了一系列围绕特定的锻炼目标而编排的练习序列。

首先从页面下半部分选择一个练习序列，然后按照页面上半部分的相关指导进行练习。

第3部分 饮食、健康与整体幸福感（第164~171页）

这个部分包括下面的内容。

- **20个改变生活方式的简单方法：**发现一天中能够提高健康与体能水平的生活方式的转变契机。
- **健康的饮食计划（包括了体能锻炼之外的一些练习）：**了解通用的饮食原则，并选择那些能够帮助自己实现锻炼计划的练习。

额外小贴士（第172~175页）

- **练习模版：**当使用本书一段时间后，你就能够编排自己的练习序列了，可以在第172~175页上的空白处填写自己新创造的序列。
- **测量模版：**你可以将几个月来的进步标注在第175页上的空白测量表格中。

如何使用本书

按照以下4个简单步骤，充分利用本书上下两个板块的独特设计。

1 按照第18~19页上的自我评估方法得出你当下的健身水平。如果你对此有任何疑问，请咨询相关专业人士。

2 选择一个目标。你有没有一些特别想要加强的肌肉群，或者身体的某些部位需要紧实？你是否想要变得健美但又没有充足的时间去付诸行动？你是否想要减轻体重？或者虽然你已经非常健美，但还想寻找更多挑战来鞭策自己？这里有13个可供选择的目标（见对页以获得更多的详细信息）。

3 选择一个适合你的健身目标与健身水平的序列。每个目标有3~4个序列可供选择，分为初级、中级和高级（即1级、2级和3级）3个级别。

4 按照你选择的序列进行练习。序列中的每个动作都标出了对应本书的页码。动作的分步骤示范中列出了所用到的主要肌肉，也有提示常见错误以及如何避免这些错误的有用小贴士。一些分步骤指导中还有对不同练习方法的描述——适合初学者的简单版本与适合有经验的练习者的增加难度的版本。所有这些版本都是和序列相关的，在序列的注意事项中列出了能够提升运动表现的小贴士。

说明每个练习用到的肌肉

标准版本：

对这个练习的原始版本的示范

用到的肌肉
没有

形象化提示
想象温暖的阳光洒遍你的全身。

摊尸式

> 一个令你减压与放松的体式

避免想要睡着的冲动——这些动作是积极的放松动作。它们能够帮助你释放压力，并为心智和身体建立平和与宁静。专注于呼吸（均匀且平稳），增加内在的稳定与平和。如果你喜欢的话，闭上眼睛，在眼睛上盖一根叠起来的浴袍带。

从家庭姿势（见第44页）开始，在头部下方放一块叠起来的毛毯，让你感觉舒适。每次沿着地板伸直一条腿，然后让双腿自然地往两边滚动。手臂舒服地落在身体两侧，掌心向上。肩胛骨沉向后背，大拇指碰到地面。放松肩部，下巴略收。闭上眼睛，均匀地呼吸。放松下颌，让舌头从嘴的根部垂下来，使得上下牙床稍稍分开。放松面部肌肉。



序列	平静与放松	级别 2	30分钟	
107	练习	页码	重复次数/时间	注意事项
	移动的猫式	36~37	4次	用力推地。
	舞动的脊柱	41	45秒	四点跪姿，让身体动起来。
	穿针引线伸展	107	30秒	让气息进入肩部和背部。
	直棍式	136~137	40秒	拉长颈部后侧，闭上眼睛。
	坐姿前屈	138~139	2分钟	把头部落于放在腿上的辅具上。
	宽腿前屈	135	2分钟	把头部落于放在双腿之间的辅具上。
	坐姿拧转	116~119	40秒	保持大腿内侧并拢。
	坐姿交叉腿前屈	143	1~2分钟	把头部落于放在胫骨前面的辅具上。
	摊尸式	158~159	5分钟	双腿放在椅子上，让大腿骨向下深深地进入髌臼。

形象化提示，有助于让你在心理层面上适应这个练习

训练目标的名字

难度级别：1级（初级）、2级（中级）、3级（高级）

完成序列所需的时间

变体：这个练习可选择的另一个版本

降低难度的版本：适合初学者



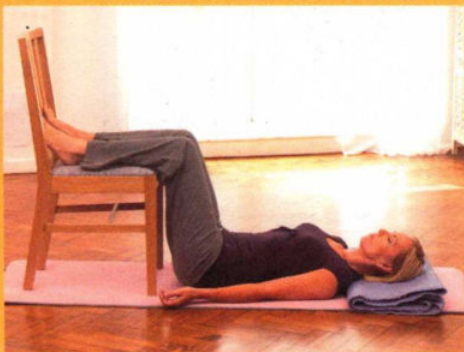
降低难度的变体

为了使僵硬的后背放松，可以在膝关节下方放一个低的枕头或一个卷起来的毛毯。

变体：双腿放在椅子上

如果后背和髋部僵紧，那么把双腿放在一把椅子的椅面上是十分合适的。大腿放松地落向髋关节，减轻髋部和臀部的紧张。

仰卧，把双腿的下部放到一把椅子的椅面上，使膝关节和髋关节弯曲成正确的角度。尾骨重重地落在地上，双臂放在身体两侧，略微离开身体，掌心向上。如果需要的话，可以把头部放在一块叠起来的小毛毯上。闭上眼睛，均匀且平稳地呼吸，释放紧张与压力。



30分钟

级别2

平静与放松

序列
108

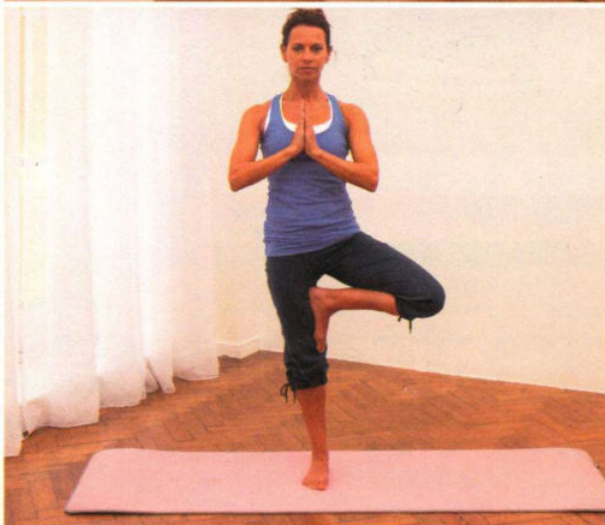
练习	页码	重复次数/时间	注意事项
舞动的脊柱	41	1分钟	站着，双手推墙并感受你的体式。
向下卷动	30~31	4次	后背靠着墙。来到垫子上。
修鞋匠	140~141	2分钟	躺着。在脊柱下方放一块卷起来的毛毯，支持头部。
坐姿交叉腿	142~143	1分钟	放松髋部。
婴儿式	162~163	30秒	将头部落在辅具上。
头倒立式	124~125	2分钟	肘关节抵住墙。勾脚尖，提升髋部，伸直双腿。试着抬起双腿。
肩倒立式	123	2分钟	膝关节弯曲，把脚靠在墙上，或在墙上伸展双腿。
摊尸式	158~159	5分钟	放松身体，回归平静。

交叉参考本页上半部分所提到的练习动作

这个练习在心理和生理层面上的注意事项

选择你的目标

- **早安 (序列1~9)**: 在晨间练习，用来叫醒自己，做好准备迎接新的一天。
- **增添能量 (序列10~18)**: 在一天中任何你需要补充能量的时候都可以练习。
- **让身体紧实与修长 (序列19~27)**: 塑造上身与下肢，并改善肌肉线条。
- **核心稳定性与力量 (序列28~36)**: 稳定并加强腹部、骨盆、腕部与臀部区域。
- **快速减腹 (序列37~45)**: 在时间有限的情况下，可以通过这些腹肌训练改善肌肉线条，从而获得广受欢迎的六块腹肌。
- **背部力量 (序列46~54)**: 快速减小肚腩的补充练习。你在加强身体前侧的肌肉力量、改善肌肉线条的同时，也需要增加背部力量。
- **背部放松 (序列55~60)**: 轻柔地移动身体来缓解背部的僵硬。
- **消除紧张 (序列61~66)**: 当你坐在桌子前或站着工作时，可以练习这些动作。
- **衔接运动项目 (序列67~78)**: 无论是慢跑还是游泳，或者是打网球、高尔夫以及篮球，这些序列都能改善你的运动水平。
- **提高平衡 (序列79~84)**: 改善身体的平衡能力。
- **肌肉拉伸 (序列85~99)**: 这些动作能够拉长肌肉，因此你不仅可能变得更高，还将变得更加苗条，并且体态也能得到改善。在这一类目中，有一些特意编排的能够最大限度节省练习时间的序列（有一个时钟图标作为指示）。
- **抗衰老 (序列100~102)**: 放松面部肌肉，均匀地呼吸，平衡心智。身体会帮助你保持平衡、健康与年轻。
- **平静与放松 (序列103~110)**: 简单、直接地放松身体，减轻压力与焦虑，感受放松与宁静。



第1部分

准备开始

让我们开始吧。这一章介绍了瑜伽和普拉提在体能和健康方面的益处，以及将二者融合之后能够带来的更多益处。此外，还介绍了所需要的器材，以及如何利用家中现有的物品进行练习，没有必要购买昂贵的辅具。注意，在练习时必须严格按照指导说明，确保练习是安全的；进行身体评估测试，确定你的初始健身水平。学习怎样做才能更好地控制你的体式，了解身体主要的肌肉群和如何正确地呼吸，进而从每个动作中获得最佳的训练效果。



瑜伽和普拉提简介

了解瑜伽和普拉提的背景能够帮助你理解书中练习的源头，给你的动作增加更深层的意义，也让你对这两种运动的理解更加清晰透彻。

瑜伽的五大原则

- **体式：练习** 古印度哲学认为身体是精神的载体，因此需要时常锻炼并悉心照顾，以此来保持它的健康、强壮和柔韧。
- **调息法：呼吸** 控制好呼吸的节奏，你也就控制了整个身体。呼吸是净化身体的清洁剂，能够让你充满能量与活力，或使你感到安宁、稳定与平静。
- **摊尸：放松** 一旦正确做到前两个要点，心智和身体就会放松下来，缓解所有的紧张和焦虑。
- **悦性食物：饮食** 为了促进健康并建立良好的饮食观念，瑜伽强调要了解你所吃的食物。此外，瑜伽提倡要多吃蔬菜、水果、坚果、谷物与乳制品，剔除肉类（或者至少减少摄入量）。
- **禅定：冥想** 练习最重要的部分是平静心智、促进内在的平和。“瑜伽”这个词的意思是心灵、身体和精神的统一，并且也意味着“与其他所有事物合而为一”。

瑜伽是什么

瑜伽起源于数千年前的印度，在梵文中“瑜伽”的意思是“联合”，意味着心智、身体和精神的统一。

瑜伽的目的在于开发你的最大潜力，增强心理承受能力，提升内在力量及持久力。

瑜伽树有8个分枝。身体练习是第三枝，被称作“体式”，即姿势，本书讲解的练习主要专注于这个方面。这些身体姿势能够刺激腺体、器官与神经，帮助治愈伤痛，加强力量、柔韧性和耐力。进行有规律的练习，还可以重启幸福感，促进身心和谐；提升生活质量，增强能量水平；减轻压力与疲劳，获得更好的睡眠。最终使心智和身体都达到平衡，提升幸福感。

船式变体。在瑜伽和普拉提中都有这个体式，这是一个强大的动作，能够提升你的核心力量和平衡能力，还可以改善体态。

