

<<18小时“瘦”瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<18小时“瘦”瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807630654

10位ISBN编号：7807630655

出版时间：2008-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：科雯

页数：94

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;18小时“瘦”瑜伽&gt;&gt;

## 前言

推荐序1 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 赵之心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！

推荐序2 《健与美》杂志主编

刘舜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。

怎样练习18小时“瘦”瑜伽 科雯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决定您的训练模式。

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”感了，日常生活中“胖子”成了代名词的您，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”，需要意志配合；第二个周期叫“熟习期”，需要斗志的配合；第三个周期叫“幸福期”，需要执着的配合。

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，选择自己喜欢的套路练习；(2) 平日里注重形体的五个元素形体训练，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

## <<18小时“瘦”瑜伽>>

个周期为“快乐期”，需要您时间的配合。

3个周期一天不少，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，选择喜欢的体式训练。

(2) 掌握好形体五个元素的训练方法，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，您已尝到了瑜伽健身的甜头，而且养成了一种健身习惯，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。

## <<18小时“瘦”瑜伽>>

### 内容概要

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》，就是从生活中点点滴滴开始，我们每天的体态无外乎躺、坐、行、站、蹲这五个体式，书中将这五种体式运用到瑜伽减肥中，即“五元素姿势瘦身法”。

《18小时“瘦”瑜伽》就是教您从每天坐、躺、蹲、站、行这5个体式开始运动；教您使用枕头、毛巾、棒子、座椅等辅助用具进行瘦身训练；还为您安排了局部瘦身、完全瘦身的瑜伽动作。

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。

《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。

## <<18小时“瘦”瑜伽>>

### 作者简介

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。

著有《塑身瑜伽5+1》《瑜伽美人》等多部畅销瑜伽书籍，并出版了十余张系列瑜伽教学光盘。

先后多次接受CCTV-2“健身之路”栏目和BTV-6“京城健身潮”栏目的邀请，作为嘉宾主持，为大家诠释美丽的瑜伽内涵。

## &lt;&lt;18小时“瘦”瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

006 推荐序 赵之心007 推荐序 刘舜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” 14015 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 坐着享“瘦”?组合一 坐着享“瘦”?组合二019 二、“五元素”瘦身法之“站着也能瘦” 19站着也能瘦?站立斜腹肌伸展法 站着也能瘦?站立修长练习法 站着也能瘦?腰腹画圈减脂法023 三、“五元素”瘦身法之“行走也能瘦” 23脚尖向前行走式028 四、“五元素”瘦身法之“卧姿也能瘦” 28仰卧修长伸展法 仰卧减腹法031 五、“五元素”瘦身法之“蹲姿也能瘦” 31蹲着享“瘦”?小蹲式&半蹲式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 38腿部瘦身法 腹部收紧法 侧卧减腰法 背臀减脂法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——一天好开始 清晨瘦身法 起床瘦身套路 早晨瘦身套路062 瑜伽塑形计 身心合一?给身体加油——午间加油站 抓紧时间练瑜伽 午间瘦身法 中午瘦身套路066 瑜伽塑形计 让身和心一起“飞” 把握黄金时间 傍晚速瘦法 傍晚瘦身套路070 瑜伽塑形计 打开美丽源泉,提升“子宫卵巢” 能量睡美人瘦身瑜伽 悄悄突破瘦身防线 睡前瘦身套路074 瑜伽塑形计 是什么改变了我的体形?

Part 4 18小时辅助瘦身法077 小小家居道具 想不到的瘦身妙用 枕头瘦身法 减肥棒瘦身法082 瑜伽塑形计 运动是最好的护肤品 毛巾瘦身法 椅子瘦身法 排毒洁肠瘦身法090 瑜伽塑形计 瑜伽?瘦身排毒093 后记 科雯

## <<18小时“瘦”瑜伽>>

### 章节摘录

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。

## <<18小时“瘦”瑜伽>>

### 编辑推荐

《18小时“瘦”瑜伽(教你秋冬不长胖)》特点：· 将瑜伽整套动作编排成坐、躺、立、行、蹲——5元素姿势瘦身法，新颖、时尚、简单易行、有效。

· 从起床到睡前，从居家到办公，18小时完全塑形术，腰、背、臀、腹、腿，难减局部难题全解决，瘦身由你掌握。

· 《18小时“瘦”瑜伽》作者为国际瑜伽研究院中国首席培训师，CCTV“闻鸡起舞”栏目瑜伽专栏主讲导师，权威解读瑜伽减肥之道，著有《塑身瑜伽5+1》《瑜伽美人》等多部畅销瑜伽书籍，有较大的市场影响力。



<<18小时“瘦”瑜伽>>

名人推荐

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 赵之心《健与美》杂志主编  
刘舜 联袂推荐

<<18小时“瘦”瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>