

<<塑球瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<塑球瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535645166

10位ISBN编号：753564516X

出版时间：2011-11

出版时间：湖南美术

作者：美梓 编

页数：143

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;塑球瑜伽&gt;&gt;

## 前言

不知不觉间，和瑜伽相依相伴的日子已有数载，每天从事瑜伽教学、讲解瑜伽体式，和学员们交流习练瑜伽的感受，不断总结自己的教学心得，出版瑜伽书籍，日子过得充实而自在，回望一下，似乎我生活中所有的时光都与瑜伽有关。

其实，瑜伽之于我，不仅仅是一种运动方式，也不仅是一份我为之奋斗的事业，它已经成为我的生活方式。

很多习练瑜伽的人，或许都会和我有一样的感受，那就是，瑜伽不但给予了我们曲线曼妙的身姿、光洁紧致的肌肤，更是赐予了我们恬淡的心灵，能让我们在纷纷扰扰的琐事中沉静下来；在忽起忽落的人生中，宠辱不惊，从容不迫。

作为一名余家教练，最自豪的莫过于看到我的学员们在习练瑜伽后，紧皱的眉头舒展开来，原本模糊的身材曲线清晰起来。

我衷心地希望，瑜伽不仅仅只是她们纾解压力、获得美丽的工具，更要成为她们的一种生活方式。

对于整天在高压下忙碌的白领女性来说，像太极、瑜伽这样的慢运动绝对是更适合的运动。

比如我们很多人可能会经常加班加点工作，倘若在你紧张忙碌了一天之后，还要继续去健身房练习，在跑步机上疯狂地跑上40分钟或者一个小时，你的身心不但得不到舒缓，反而更累了。

相反，如果这时候你做一些像瑜伽这样的慢性运动，则能够让你的身心从一种烦躁不安的状态回归宁静。

当我们在快节奏的生活、快节奏的运动中时，我们永远是想着要怎么去应付外界对自己的种种要求。但是当我们慢下来时，我们就会容易把目光收回到自己身上，去倾听自己身体和灵魂的声音，了解自己真正想要的究竟是什么。

瑜伽是一种生活方式，是造物主赐予女人的一份厚礼，让时间和岁月在瑜伽女人面前驻足。

在瑜伽女人的辞典里，不再有人老珠黄、美人迟暮、红颜易逝的字眼。

有多少芳华绝代的大美人不是瑜伽女人？

一睹钟丽缇芳容者称：“她身上每一块骨头、每一寸肌肤，都是活的，都是软的，一寸寸都是会动、会笑、会叹息的。

”因为她是瑜伽女人。

林青霞宣称：“47岁的自己最美丽”。

如今，年近半百的她依然美丽如昔，因为她是瑜伽女人。

就连那个花天酒地、放荡不羁的麦当娜，后来“改邪归正”，成了瑜伽女人，竟也能飘出几缕文静、娴雅的淑女味儿。

瑜伽让你整个人保持一种很平和的状况，当你练完瑜伽以后，身心都会变得恬淡美好，慢慢地，瑜伽时光使身处喧嚣闹市而劳碌的你，获得了“百炼钢”也能化为“绕指柔”的神奇力量，从而能够举重若轻、轻灵飘逸，变得轻声十曼语、柔情似水、女人味十足。

## <<塑球瑜伽>>

### 内容概要

想瘦？

想美？

风靡全球的塑球瑜伽塑身法给你最想要的完美身材。

塑身球+瑜伽体式=360度全方位塑身。

《塑球瑜伽》近60余组经典塑球瑜伽组合，纤腰、美腹、丰胸、细臂、瘦腿……不仅能在最快时间内创造最完美的瘦身奇迹，还让你的身材得到全面调理，变得无比平衡、轻盈、纤美。

全套练习层次分明、目标锁定精确、燃脂效果立竿见影。

不同年龄、各种体质、各式练习程度的人均可找到适合自己的练习套路。

《塑球瑜伽》几百张套路分解图精彩呈现让你直观把握练习精髓。

附送高清DVD，知名瑜伽导师美梓贴身示范，让你把握快速美丽精髓，即刻拥有完美身材。

本书由美梓主编。

## <<塑球瑜伽>>

### 作者简介

美梓，世界瑜伽协会高级导师、[Bilramyoga]高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。

毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞三者融为一体，精心编排总结开创了这种科学与艺术相结合的健身方式。

已出版书籍和DVD等多套专业教材，在中国大陆、香港、台湾，东南亚等地发行，广受好评。

## &lt;&lt;塑球瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序：体验一种叫瑜伽的生活方式

如何使用本书

Part 1 当余家遇到健身球

什么是健身球

选择健身球的N个理由

健身球的选择

瑜伽与健身球的结合是必然的

认识健身球之外的其他辅助工具

瑜伽练习安全一点通

塑球瑜伽，开启女人健康美丽的密码

Part 2 坐球热身组合——要健身美体，不要运动伤害

坐球弹球式

坐球转动式

坐球呼吸式

坐球脊椎扭转式

坐球头碰膝式

坐球前俯左右开臂式

坐球双角式

坐球侧腰收紧式

坐球腹式呼吸

Part 3 站姿纤腰细臂组合——不要“蝴蝶袖”，拒做“小腹婆”

站姿侧腰推球式

幻椅变体式

站姿前推式

推球三角式组合

推球战士第一式

纤腰细臂生活馆

Part 4 坐姿美胸收腹组合——凹凸有致，有线条才有魅力

战士第二式

战士第二式

战士第二式

美胸生活馆

Part 5 平衡细腿组合——平衡美人最健康最活力

侧腰摆腿式

侧腰腿绕圈式

旁腰交叉腿式

侧腰踢腿式

侧腰半月式

跪姿推球呼吸式

跪姿猫变形式

美腿生活馆

Part 6 卧球健脊美背组合——强健脊柱，优雅体态

卧球跪姿单腿蝗虫式

卧球单腿平衡式

卧球后弹腿式

## <<塑球瑜伽>>

卧球燕子式  
卧球扭臀式  
下狗变形抬腿式  
卧球猫式  
卧球对折式  
蚱蜢式  
卧球揉腹式  
卧球扩胸式  
健脊美背生活馆

### Part 7 伸展放松组合——柔软肢体，舒缓身心

脊椎前推式  
坐姿锯子式  
仰卧腿夹球式  
夹球犁式  
仰卧夹球收腹式  
卧夹球环绕式  
仰卧桥式  
单腿离地式  
仰卧头碰膝式  
仰卧头碰膝扭腰式  
船变形式  
靠球抬肩式  
单抬腿式  
骆驼变形式  
倚靠伸展式  
休息式组合  
放松生活馆

### Part 8 塑造全身形体的经典组合

回控球式  
天鹅式  
跪姿单腿侧腰伸展式  
跪姿单腿侧腰推球式  
跪姿转腰细臂式  
跪姿踢腿式  
附录 瑜伽交流区

## &lt;&lt;塑球瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：如今，各种运动器材可谓层出不穷、花样不断。

人们的选择多了，对待与自己的健康、身材息息相关的器材更是挑剔异常。

健身球能得到乐活族的宠爱，正是因为它无与伦比的优点。

我总结了一下，人们选择健身球的理由如下：理由一：价格低廉，易于保存 健身球不仅价格低廉，而且容易买到，不但运动器材专卖店里有，不少超市也有。

健身球在未充气时，可以将其折叠存放家中，不占空间而且易于存放。

倘若你要外出度假或者旅行，你只要将其折叠好放进旅行箱就好了，非常易于携带。

理由二：避免运动伤害 健身球运动适合所有的人锻炼，包括需要康复治疗的人，它使锻炼者在锻炼时更安全，避免对关节造成强大冲击，避免运动伤害。

有些腰背部有伤的人在做仰卧起坐时，因为腰背部有伤可能做不起来，但是在做健身球运动时，可以利用柔软的健身球来帮助运动者做运动，能够起到一个依托的作用，不容易出现损伤。

理由三：趣味性强 健身球运动有很强的趣味性。

运动者在进行普通的器械运动，如跑步机、仰卧起坐时，只能通过长时间地重复几个动作来消耗热量，这就使得运动者的健身过程非常枯燥、乏味。

健身球操改变了以往模式化的训练方式，让运动者伴着或舒缓优美或热烈奔放的音乐，与球一起玩耍，运动者时而坐在球上，时而举起球来做跳跃运动，这些有趣的动作使得整个过程极富娱乐性。

理由四：提升平衡力 健身球运动有助于训练人体的平衡能力。

以往的健身运动都是在地面或稳定性很强的器材上进行，运动者不用太多地考虑身体的平衡问题。

而健身球则不同，它有一个不稳定的支撑底部，因此当你打算在球上做任何运动时你就要做到平衡，你的身体在运动中就会调动许多深层的肌肉，这些能够使你保持平衡的深层肌肉经常会被忽略，结果导致膝盖、脚踝或者肩背受到损伤。

坐在球上是一种平衡练习，抬高一腿，平衡难度就增加一点。

将抬高的腿稍作移动便会难上加难。

而在做腿搭在球上双手撑地做俯卧撑时，运动者要完成曲伸双臂的动作，首先要保持身体的平衡，不让球滚动，就得靠腿部、腰部、腹部的力量来控制，这使身体的协调性以及肌肉的控制能力得到了有效的训练。

理由五：能充分按摩人体，增进人体健康 健身球的最高境界是人与球融为一体，健身球操的动作设计力图达到人体与球面的充分接触，而健身球是由柔软的PVC材料制成，当人体与之接触时，内部充气的健身球会均匀地抚摸人体的接触部位从而产生按摩作用，这有益于促进血液循环。

理由六：纠正坐姿 当人坐在球上时，身体并未放松，你的背部、臀部、膝部等部位仍不断地在作出细微的调整，使自己能保持平衡。

这些细微的调整有助于脊柱中的椎间盘的血液循环，加强背部的力量。

通过随时地调整自己的身体重心和平衡，增加了脊柱的运动，增强背部力量，保持正确的坐姿。

同时，利用健身球的弹性也能纠正自己的坐姿。

因此，坐在健身球上，运动者就会不由自主地挺直腰板、两肩向后张，这是身体为防止摔倒而做出的本能反应，也是一种正确坐姿。

<<塑球瑜伽>>

编辑推荐

《塑球瑜伽》编辑推荐：纤腰、美腹、丰胸、细臂、秀腿……超值BOOK+DVD，一套让你尖叫的强效塑身书。

汲取国内外塑球瑜伽运动精华，精编演绎。

改变千万人的“超重”生活，塑身奇迹，速效体验。



<<塑球瑜伽>>

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>