

图书在版编目 (C I P) 数据

快瘦瑜伽 / 李惠君著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5384-9022-0

I. ①快… II. ①李… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第084706号

快瘦瑜伽

著 李惠君
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 刘宏伟
执行责任编辑 朱 萌
封面设计 长春美印图文设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
字 数 120千字
印 张 10
印 数 1-8000册
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9022-0
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



推荐序 瑜伽——倾听内心深处的声音 / 矫林江

书序 “快瘦瑜伽”——随时随地享瘦瑜伽 / Relecca

第 1 篇 魅力四射快瘦瑜伽

Love, Yoga!

第一章	粉领族的美丽与哀愁	002
第二章	出得厅堂，入得厨房	007
第三章	贵妇千金大变身	012



第 2 篇 轻轻松松快瘦瑜伽

Easy, Yoga!

第一章

暖身式 (Warm Up) 018

暖身式一：腹式呼吸 (Breath) 019

暖身式二：头部运动 (Head) 021

暖身式三：腰部运动 (Waist) 025

暖身式四：膝部运动 (Knees) 030

暖身式五：臀部运动 (Hips) 033

暖身式六：脚部运动 (Toes) 036

第二章

简易拜日式 (Sun Salutation) 040

简易拜日式完整流程图 040

第三章

TV瑜伽 (TV Yoga) 052

TV瑜伽一：后视式 (Backward) 053

TV瑜伽二：骆驼式 (Camel) 056



TV瑜伽三：滑翔式 (Glide)	059
TV瑜伽四：海狗式 (Seal)	062
TV瑜伽五：莲花式 (Lotus)	065
TV瑜伽六：侧弓式 (Bow)	068
TV瑜伽七：回眸式 (Twist)	071
TV瑜伽八：侧抬式 (Lift)	074
TV瑜伽九：侧提式 (Lift)	077
TV瑜伽十：扭腰式 (Twist)	080
TV瑜伽十一：韦史努式 (Lift)	083
TV瑜伽十二：鹭鸶式 (Egret)	086

第四章

办公室瑜伽 (Office Yoga)	090
办公室瑜伽一：站立印式 (India)	091
办公室瑜伽二：颈肩手式 (Top On)	094
办公室瑜伽三：活踝式 (Twirl)	099
办公室瑜伽四：坐姿扭转式 (Twist)	102
办公室瑜伽五：侧拉腰式 (Stretch)	105



办公室瑜伽六：前抬式（Lift）	108
办公室瑜伽七：后抬式（Lift）	111
办公室瑜伽八：交叉侧弯式（Stretch）	114
办公室瑜伽九：直立压手式（Press）	117
办公室瑜伽十：舒压松肩式（Shoulder）	120
办公室瑜伽十一：圆臀式（Hips）	123
办公室瑜伽十二：舒眼式（Eyes）	126
办公室瑜伽十三：畅鼻式（Nose）	129
办公室瑜伽十四：醒脑式（Brain）	132
办公室瑜伽十五：活颈式（Neck）	134
办公室瑜伽十六：固肩式（Shoulder）	137

第五章

主妇瑜伽（Slim Yoga）	140
主妇瑜伽一：仰天式（Upward）	141
主妇瑜伽二：直腿式（Feet）	144
主妇瑜伽三：三角拉腰式（Waist）	147
主妇瑜伽四：缩腹式（Belly）	150



主妇瑜伽五：缩臀式 (Hips)	153
主妇瑜伽六：单脚式 (Balance)	156
主妇瑜伽七：坐骨式 (Thighs)	159
主妇瑜伽八：丰胸式 (Breast)	162

第六章

假日瑜伽 (Holiday Yoga)	166
假日瑜伽一：桥式 (Bridge)	167
假日瑜伽二：拔瓦斯式 (Curl)	170
假日瑜伽三：夹腿式 (Feet)	173
假日瑜伽四：猫抬脚式 (Lift)	176
假日瑜伽五：夹脚式 (Turtle)	179
假日瑜伽六：背转式 (Back)	182
假日瑜伽七：单脚肩立式 (Shoulder)	185
假日瑜伽八：猫憩式 (Cat)	188
假日瑜伽九：俏臀式 (Hips)	191
假日瑜伽十：肩胛式 (Back)	194



第七章

床上瑜伽 (Bed Yoga)	198
床上瑜伽一：半弓式 (Half Bow)	199
床上瑜伽二：犁锄屈膝式 (Shoulder)	202
床上瑜伽三：侧肩式 (Shoulder)	205
床上瑜伽四：反转兔子式 (Rabit)	208
床上瑜伽五：娃娃式 (Doll)	211
床上瑜伽六：朝圣式 (Pilgrim)	214
床上瑜伽七：悉达瓦鲁普式 (Feet)	217
床上瑜伽八：三角倒立式 (Up Down)	220
床上瑜伽九：舒眠式 (Neck)	223