

健身瑜伽推广套路上海 1



健身瑜伽上海 1 按照循序渐进、全面均衡、安全有效的原则，在体式的编排上选择简单易学、经典体式进行串联，兼顾习练安全和健身效果，再配以大众耳熟能详的经典名曲形成有利于普及推广的教学、习练套路。



扫描二维码 观看视频

套路体式名称（依编排顺序）：

- 【1】 1-7 摩天式
- 【2】 1-6 站立腰躯扭转（右、左）
- 【3】 1-5 风吹树式（右、左）
- 【4】 2-13 幻椅式
- 【5】 4-2 站立前屈伸展
- 【6】 2-5 三角伸展（左）
- 【7】 2-9 下犬
- 【8】 2-5 三角伸展（右）
- 【9】 1-3 展臂



摩天式

1-7 摩天式

1. 做法

(1) 山式站姿。

(2) 两脚分开，与髌同宽，双手体前十指交叉并翻掌向上举至头顶，伸直手臂，同时接踵；目视前方。

(3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时伸展，呼吸时还原。

3. 功效 伸展脊柱，促进肩、背部血液循环，有助于缓解疲劳。

4. 要点 骨盆中正，充分伸展腰背，双肩下沉，头部保持于两臂之间。



站立腰躯扭转式(右)

1-6 站立腰躯扭转式

1. 做法

(1) 山式站姿。

(2) 两腿分开，略比肩宽，两臂侧平举；身体向右后方转动，右手背于腰后，左手扶住右肩；目视后方。

(3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时伸展，呼气时扭转。

3. 功效 加强肩、腰、背部肌肉的灵活性，刺激脊柱神经，缓解腰背疼痛。

4. 要点 骨盆中正，两肩在同一平面，两膝与脚尖指向正前方，至腰椎以上扭转。椎间盘突出及脊柱严重侧弯者谨慎练习。



1-5 风吹树式

1. 做法

- (1) 山式站姿。
- (2) 双手从两侧向上至头顶合掌，躯干向右侧弯；头部保持中正，目视前方。
- (3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时伸展，呼气时侧弯。

3. 功效 均衡伸展躯干两侧，缓解肩背部不适。

4. 要点 头在两臂之间，保持髋部中正，身体在同一平面。



2-13 幻椅式

1. 做法

- (1) 山式站姿
- (2) 两臂从两侧上举至头顶合掌，屈膝，大腿与地面平行，手臂、背部保持平直；目视前方。
- (3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时伸展，呼气时下蹲。

3. 功效 缓解肩部不适，矫正不良姿势，增强脚踝、腿部肌肉，伸展背部，扩展胸腔。

4. 要点 膝关节不超过脚尖，后背平直且与两臂在同一平面，头在两臂之间；避免塌腰、翘臀。



4-2 站立前屈伸展式

1. 做法

(1) 山式站姿。

(2) 两臂从两侧上举，上臂靠近双耳，掌心向前，延伸脊柱；髋屈曲，两手放在两脚两侧，掌根对齐足跟，屈肘，腹、胸、额依次贴近双腿。

(3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时延展脊柱，呼气时躯干贴腿。

3. 功效 增强腹部器官功能，促进消化，拉伸背部及腿后侧肌群。

4. 要点 两手放在两脚两侧，肘部指向后方，背部平展、下肢垂直地面，膝关节避免过伸。



2-5 三角伸展式

1. 做法

(1) 山式站姿

(2) 两脚分开，约两肩半宽，右脚向右转 90°，左脚内收 15°-30°，两臂侧平举；躯干向右侧延伸弯曲，右手掌置于右脚外侧地面，左臂上举，两臂成一直线垂直于地面；目视上方指尖。

(3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时手臂抬起，呼气时躯干侧弯。

3. 功效 增强膝、踝关节稳性，伸展腿部内侧、后侧、侧腰及手臂肌群。

4. 要点 身体在同一平面，前脚足跟与后脚足弓在一条直线上，两臂成一直线垂直于地面。



2-9 下犬式

1. 做法

(1) 金刚坐姿。

(2) 身体前倾，两手置于肩下方，两臂、大腿垂直地面，两脚分开，与坐骨同宽；脚尖回勾落地，伸直双膝，臀部上提，足跟下压。

(3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时臀部上提，呼气时足跟下压。

3. 功效 拉伸背部和腿部后侧肌群，增强手臂力量，改善头部血液循环，缓解疲劳。

4. 要点 两脚分开与坐骨同宽，脚跟压地，两臂、头颈、后背保持同一平面。患有高血压或血糖偏低者谨慎练习。



1-3 展臂式

1. 做法

(1) 山式站姿

(2) 两臂从身体两侧向上伸展至头顶，掌心向前；胸骨上提，打开胸腔，以手臂带动躯干向后上方伸展；目视上方。

(3) 保持几组呼吸，然后还原。

2. 呼吸 吸气时伸展，呼气时前屈。

3. 功效 柔韧背部，强化脊柱，伸展身体前侧肌群。

4. 要点 胸腔打开，胸椎上提后展，头部放于两臂之间，不可过分后仰，骨盆中正。