

**盤腿前彎**

伸展部位：大腿內側、脊椎。

步驟：

- (1) 坐在瑜伽墊上，屈膝散盤坐姿，身體向後弓起，臀部盡力而為。
- (2) 邊吐氣上半身邊往前，趴在瑜伽墊上，以及額頭慢慢輕碰地板，手掌平放在瑜伽墊、身體慢慢往前伸展，讓全身完全放鬆下來。
- (3) 身體往前至極限，停留時感覺大腿內側有微痠感，下背延伸，並保持自然呼吸吐氣。

小提醒：盤腿前彎，有助於放鬆全身、舒緩疼痛，並且幫助睡眠。但如果屈膝及身體下壓「膝蓋」會不舒服，建議身體不要繼續往下壓。

**貓背式**

伸展部位：肩膀、背部、核心肌群。

步驟：

- (1) 做完盤腿前彎後，可以接着做「伸展前側」貓式，繼續紓解緊繃的肌肉，提升脊椎的柔軟度。首先，採跪姿，雙手於肩膀下方着地，雙腳與肩同寬。
- (2) 維持體線，腹部核心穩定；吐氣時，手肘彎曲，讓胸部慢慢貼近地面，臀部翹高，雙手往斜前方伸展（要比肩膀寬）。
- (3) 身體延伸至下巴微微貼於瑜伽墊，再停留一下子，保持呼吸節奏，好好放鬆下背。

小提醒：如果脖子有不舒服或受過傷，建議避免此動作。如果胸部無法貼地，沒關係慢慢練習不要勉強。

**鯉魚式、眼鏡蛇式**

伸展部位：腰部、背部、脊椎、胸部、手臂肌群。

步驟：

- (1) 貓背式完來到鯉魚式，採俯臥姿，雙腳與肩同寬，足背貼地，腳趾頭朝後；雙手往後按地，胸口微微抬起，下半身不偏移。
- (2) 吐氣時，臀部夾緊，雙手將上半身撐起，從頭部、肩膀、胸部，慢慢身體延伸開來，雙手肘仍靠近身體，不外展；同時下巴微收，不要抬太高，否則脖子容易痠。
- (3) 停留幾個呼吸，放鬆緊繃的胸口。

小提醒：如果脊椎不舒服、曾經嚴重受過傷，或是手骨折、媽媽手，皆不適合做此動作，以免加重傷害。另外，動作過程中，肩膀不要聳肩，假如你慣性聳肩，建議可以肩膀往後半圈，避免造成肩頸壓力。

睡前瑜伽 懶人燃脂

**半脊柱扭動式**

伸展部位：大腿後側、臀部。

步驟：

- (1) 最後收尾動作，採坐姿，雙腿伸直，先將右腳跨到左腳，踩在左大腿旁邊；左腳屈膝微彎，左腳跟靠近右邊臀部。
 - (2) 左手抓住右腿，將右腿往身體靠近，更能感覺到右大腿後側、右邊臀部有微痠感。
 - (3) 重複及交替動作，並保持自然呼吸吐氣。
- 小提醒：**如果雙腿彎曲時有一邊的坐骨無法坐回地上，請將下腳伸直減低脊椎壓力。

睡前瑜伽被稱為最懶的高效燃脂運動，8分鐘睡前瑜伽比跑步機上慢跑1小時燃脂效果更好。睡前瑜伽不需要專業器材和私人教練，簡單易學的動作，讓懶人也可以在家中輕鬆運動。正因為如此不費時又效果顯著，讓睡前瑜伽從歐美風靡到亞洲。現一起來看看睡前瑜伽的好處和伸展動作，助大家輕鬆瘦身。

睡前瑜伽有咩好處？

在新西蘭的12周實驗中，每周三次、8分鐘的睡前瑜伽，讓實驗人員體重平均減去2.3公斤，有氧代謝能力增加了15%。在睡前瑜伽結束後的24至48小時，我們的身體仍然可以維持較高的安靜代謝率，增加不動時的能量消耗。即使你躺着，仍處於超強燃脂狀態。有練睡前瑜伽習慣的人，身體中的瘦素水平會比較高，再加上高訓練強度的影響，運動之後也不會那麼容易餓。

另外，瑜伽對於體態不佳的人來說，也是一項特別適合的運動。瑜伽體位法通過站、坐、跪、臥、倒立等各種姿勢彎曲、伸展、扭轉身體各部位，對於脊柱、肌肉和內臟器官有很好的按摩、牽引作用，許多背部呈凹拱的動作，還能夠有效治療頸椎、腰椎疼痛、下半身血液循環不暢等白領們的常見病；最重要的是，瑜伽的雕塑體形、減肥效果尤其顯著，還有明顯的收臀作用，可以改善久坐造成的梨形身材，完美糾正腿粗、腿形不正等問題。

嬰兒式

伸展部位：下背、臀部。

步驟：

- (1) 做完眼鏡蛇式後，回到嬰兒式，採跪姿，膝蓋盡量張開，以自己覺得最舒服的角度為主。
 - (2) 手掌朝下，將身體往下趴於瑜伽墊上，額頭輕靠在地，手臂、身體慢慢地往前延伸。
 - (3) 停留時，保持自然呼吸吐氣。
- 小提醒：**嬰兒式很適合睡前、女生生理期來的時候做，能使經痛減少外，也能改善頭痛、失眠的問題。不過，如果是孕婦的話，務必依各人情況調整動作，應避免各種會壓迫到腹部的動作。

**下犬式**

伸展部位：

肩膀、背部、雙腿、手臂肌群。

步驟：

- (1) 嬰兒式完換下犬式，先慢慢地由雙手撐起身體、臀部往上抬起，眼睛看腳趾，雙手位置與肩同寬、手指撐開；雙腳屈膝、踮腳；背部打直，不可聳肩、拱背。
 - (2) 停留時保持自然呼吸吐氣，並且身體放鬆；如果柔軟度較好的人，可以雙腳伸直、腳跟貼地，量力而為為主。
- 小提醒：**如果眼睛受傷、血壓高的人，請勿在此動作停留。

