

猴子拔樹

消脂美容迎夏日

□ 區楚雲瑜伽師傅

每次運動前，我也喜歡做數分鐘熱身動作，好讓血液循環全身，柔軟筋肌，避免受傷，且能令效果更佳。人的退化多由腿部開始，所以做熱身時，我也喜歡由腿部開始。

功效：

- 減除腹部脂肪
- 有美容及美腿效果
- 大量血液滋潤頭部器官

注意事項：

- 有血壓高者不可做步驟2；可抬頭做步驟3動作。
- 完成後若感到頭暈，可用鼻吸氣，用嘴吹氣；或作大休息。
- 做步驟2時，若雙手無法按地，可改按小腿。



1

張開左腳一小步，身體轉左，呼氣，上半身向前俯，窩腰落（彎腰）。



2

面貼腿，雙掌按地，閉氣片刻，直至忍不住氣，可自由呼吸，放鬆保持這姿勢半分鐘。



3

抬頭望前，吸氣。
然後重覆步驟2的動作，呼氣。



4

轉身向前，雙手按兩
腳掌中間，望前吸氣
後，雙腳並靠。



5

合掌胸前蹲下，
呼氣。



6

吸氣站起，雙手向
上伸展，提肛，保
持這姿勢8秒後，可
自由呼吸。
完成後散步一會，
作深呼吸。右腿同
做一次。