

<<王楠瑜迦>>

图书基本信息

书名：<<王楠瑜迦>>

13位ISBN编号：9787030142870

10位ISBN编号：703014287X

出版时间：2004-10

出版时间：科学出版社有限责任公司

作者：王楠

页数：143

字数：72000

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>

## <<王楠瑜伽>>

### 内容概要

本书讲述了106个瑜伽的体位动作，这是作者经历十年减脂塑身后提炼出的经验。作者根据身体部位进行讲解，将动作划分成套，使每位读者都可以自己编排瑜伽动作，根据时间和个人身体条件来进行练习，更加灵活实用。

本书适合男女老少各种人群阅读。

## <<王楠瑜伽>>

### 作者简介

王楠，自幼在北京艺术学院学习京剧表演，并接受了芭蕾形体培训，后又在北京体育学院进修体操、田径、武术、人体解剖学等多个专业课程。

自1996年起至今她潜心练习瑜伽并经济与众多瑜伽师切磋学习。

8年来教授于北京20余家健身场馆及学校，已教授学生近万人。

1998年获北京

## &lt;&lt;王楠瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

瑜伽简介练习瑜伽的塑身效果练习瑜伽体位时的呼吸方法练习注意事项1 分部位塑身——106式瑜伽体位动作 基本姿势篇18式 基本站立 坐姿8式 1.简易式 2.半莲花坐 3.莲花坐 4.英雄冥想式 5.雷电式 6.坐狮式 7.静心坐 8.基本坐 放松姿势9式 1.活力放松式 2.仰尸式 3.反向仰尸式 4.高级休息式 5.鳄鱼式 6.侧卧休息式 7.鱼跃式 8.月亮式 9.孩童式 美颈篇3式 1.多方位美颈式 2.颈部肌肉练习法 3.基本鱼式 塑肩篇11式 1.旋肩式 2.拉绳式 3.直角式 4.双角式 5.盈月式 6.后祈祷式 7.曲臂三角式 8.弓箭式 9.鱼式 10.简易弓式 11.蜥蜴式 手臂篇8式 1.手掌树式 2.摇摆式 3.手臂伸展式 4.弯月式 5.牛面式 6.拜式 7.摆动式 8.蛇式 手指篇3式 1.握拳 2.叉手 3.修长手指 塑胸背篇14式 1.面向下狗伸展式 2.狮神式 3.巨树式 4.敬礼式 5.犁式 6.合一式 7.睡雷电式 8.运弓式 9.活力脊柱扭转式 10.推掌束背式 11.收束脊背式 12.拧转眼镜蛇式 13.弓式 14.海浪式 塑腰腹、按摩脊柱篇15式 1.猫式 2.板式 3.侧板式 4.半骆驼式 5.骆驼式 6.船式 7.旋腿式 8.锁腿式 9.三角式 10.拧转三角式 11.拧转侧角式 12.仰卧脊柱拧转式 13.整体脊柱拧转式 14.单足式 15.背式 塑臀宽篇13式 1.研磨式 2.摇船式 3.站立摇摆式 4.前展桥式 5.脖颈支撑式 6.首尾支撑式 7.肩撑式 8.轮式 9.虎式 10.简易蝗虫式 11.半蝗虫式 12.全蝗虫式 13.蹬车式 塑腿篇22式 1.办蝴蝶式 2.全蝴蝶式 3.上伸腿式 4.通气式 5.起落式 6.钟摆式 7.卷背蹲 8.蛙式 9.内腿展 10.坐脚式 11.侧提拉 12.骑手式 13.手碰脚式 14.前伸展式 15.侧伸展式 16.提脚舒展式 17.半莲花腿伸展式 18.半莲花树式 19.半莲花前曲 20.神猴式 21.鹤式 22.平衡提拉式2 瑜伽塑身饮食3 学会编排你自己的塑身瑜伽套路 1.简易坐 2.多方位美颈式 3.研磨式 4.基本鱼式 5.锁腿式 6.猫式 7.面向下狗伸展式 8.虎式 9.弯月式 10.单足式 11.半莲花树式 12.前伸展式 13.侧伸展式 14.站立摇摆式 15.半骆驼式 16.骆驼式 17.孩童式 18.活力放松式

<<王楠瑜迦>>

章节摘录

插图

<<王楠瑜伽>>

编辑推荐

《王楠瑜伽:瑜伽塑身106式》是京城著名的瑜伽教练王楠女士在赴印度研修归来后所著成。其中的瑜伽体位姿势，都是由印度的专业瑜伽师所认定的合理编排。谁都渴望美丽的身材，我们向你介绍专业瑜伽指导的瑜伽塑身理论。

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>