

<<瘦身轻瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瘦身轻瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501986965

10位ISBN编号：7501986967

出版时间：2012-4

出版时间：轻工

作者：张斌//姜庆

页数：144

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>

<<瘦身轻瑜伽>>

内容概要

用零散的时间打造女性整体的窈窕，瘦美人更显风情。

《瘦身轻瑜伽》以重塑巴掌脸、丰胸、瘦腰瘦腿、打造平坦小腹、消除“蝴蝶臂”等美丽女子最为关注度的主题为主线，用42式瑜伽动作解决局部问题，想瘦哪里就瘦哪里，还按照10分钟、30分钟、45分钟的锻炼时间，帮你精心安排17种组合，另全身线条更完美，体态更健康。全书非常实用，共76组瑜伽体式，从热身开始，美图美文清楚简单，另附送一张DVD，让瑜伽老师陪你一起瑜伽，“享瘦”的同时获得心灵的安静。

<<瘦身轻瑜伽>>

作者简介

张斌 (BENNY)

印度加尔各答“世界瑜伽协会 (WORLD YOGA SOCIETY)”中国分会主席，
中国胎息瑜伽理疗第一人，元泉瑜伽创始人，
中国瑜伽界顶级集瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献。

主编有精品瑜伽图书《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》等近20种。

姜庆 (JANE)

元泉瑜伽高级私人瑜伽导师，
获第二届湖北省瑜伽大赛专业组团体赛一等奖，
被评为第三届湖北全民健身日瑜伽方阵“最上镜伽人”。

授课恬静又不失活泼，永远把温暖笑容挂在嘴角，感染着身边每一个人。

“当我沉浸在瑜伽祥和的世界里，才能真正体会到身体和心灵的洁净。

”

擅长阿斯汤加、美国热瑜伽与强效瘦身瑜伽。

<<瘦身轻瑜伽>>

书籍目录

第一章 瑜伽

美人“享瘦”窈窕秘笈

引言》瑜伽，身心灵同“享瘦”

身心灵合一——神奇的瑜伽消脂

“享瘦”瑜伽三军规——美丽健康不打折

瑜伽呼吸法——不动也能瘦

合理制定瑜伽瘦身四周计划表

第二章 瘦瑜伽热身6式

登上减肥排毒的特快列车

引言》练瑜伽先热身，瘦美人自由风情

拜日式——激活全身肌肉群

清凉呼吸法——吞吐之间速降热量

蝴蝶式——柔韧髋部，消除下肢水肿

弓式——加强肠道蠕动，消除便秘

叭喇狗式——从头到脚消除水肿

V字式——打通瘦身脉络

第三章 全身局部赘肉消除43式

全方位瘦美——实现

引言》局部速瘦，瑜伽美人魔法

紧致巴掌脸

——重塑小V脸

铲斗式

花环式

侧角扣手式

狮子式

修长颈部

——轻松打造天鹅颈

叩首式

坐蛙式

蜥蜴式

鱼式

手臂消脂术

——支撑伸展甩掉蝴蝶臂

侧撑式

固肩式

战士一式

战士二式

鹤蝉式

牛面式

塑造骨感美背

——成就优雅的背后风景

盘腿前弯式

战士三式

脊柱扭转式

蝗虫式

<<瘦身轻瑜伽>>

猫伸展式

勾勒丰盈胸部线条

——塑造女人的挺拔身姿

巴拉瓦伽式

坐山式

蛇击式

鸽子式

紧急瘦腰法

——提速减肥还你小蛮腰

三角伸展式

束角式

骆驼式

拉弓式

零负担收腰

——打造平坦小腹

磨豆式

炮弹式

船式

顶峰式

单腿平衡式

魔力塑翘臀

——拔高臀部性感曲线

后抬腿式

虎式

笨拙式

桥式

玉腿消脂妙招

——从头到脚塑造完美体态

牵引腿肚式

脊柱式

踩单车式

美腿式

毗湿奴式

坐角式

摩天式

第四章 塑形瑜伽“套餐”

成就完美曲线

引言》瑜伽组合餐，要什么有什么

匀称身材 消脂减重

10分钟瑜伽组合：3分钟双腿背部伸展式 + 4分钟舞王式 + 3分钟神猴哈努曼式

25分钟瑜伽组合：5分钟圣哲玛里琪第一式 + 5分钟轮式 + 7分钟鹰式 + 8分钟塌式

30分钟瑜伽组合：10分钟前屈式 + 10分钟风吹树式 + 10分钟树式

强化S曲线 塑体修形

10分钟瑜伽组合：5分钟半下犬式 + 5分钟云雀式

30分钟瑜伽组合：10分钟睡美人式 + 10分钟(泰姬蹲+孔雀穿手式) + 10分钟睡佛式

45分钟瑜伽组合：15分钟肩倒立式 + 15分钟加强侧伸展式 + 15分钟交叉平衡式

平衡体态 优雅身心灵

<<瘦身轻瑜伽>>

10分钟瑜伽组合：6分钟(天鹅式 + 风吹树式) + 4分钟半月式

30分钟瑜伽组合：15分钟坐立侧抬腿式 + 15分钟身腿结合式

45分钟瑜伽组合：15分钟门闩式 + 15分钟前臂旋转式 + 15分钟球上三角伸展式

附录 瘦身瑜伽修炼小窍门

调整发胖体质的瑜伽美食方

久坐不胖的简易瑜伽坐姿推荐

<<瘦身轻瑜伽>>

媒体关注与评论

自从多年前与瑜伽结下不解之缘，便一直热爱并追随它。

瑜伽是种“联结”，联结内与外，静与动。

希望这本轻松、好看、细致、实用的书能将瑜伽的益处传给你。

——小新老师（中国知名护肤保养专家，崇尚内外谐调的护肤保养理念。

湖南卫视《越淘越开心》、东方卫视《就是爱漂亮》等节目特邀护肤保养专家，多家国内一线时尚类杂志美容和护肤专栏作家。

）有人说“运动后脸上的汗珠，才是最好的护肤品”。

我觉得还要加一句，瑜伽才是能达到身心合一，产生“最好的护肤品”的最佳运动。

要想轻松拥有健康与美丽，其实一点都不难，让我们跟着这本书一起来吧！

——小乔老师（五感心理学美容专家，日本感性认知心理学硕士，国家高级美容师、心理咨询师，湖南卫视《越淘越开心》、《生活魔法师》光线传媒等媒体特邀护肤保养专家。

）

<<瘦身轻瑜伽>>

编辑推荐

6式初级热身轻松入门，9组省心省力组合套餐轻松强效，17种难度增加或降低变化，42式精心设计局部消脂瑜伽，76组图片详解，成就完美曲线的窈窕“享瘦”秘笈。

重塑巴掌脸，丰胸，瘦腰瘦腿，打造平坦小腹，消除“蝴蝶臂”。

<<瘦身轻瑜伽>>

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>