第一图书网, tushu007.com

<<纤腰美腹瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<纤腰美腹瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506470506

10位ISBN编号：7506470500

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：曲影

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

<<纤腰美腹瑜伽>>

内容概要

才华横溢的曲影，以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，为女性读者奉献针对腰腹部肥胖问题的瑜伽美体书——《纤腰美腹瑜伽》。
曲影将自己10年塑腰美学一次性大公开！
《纤腰美腹瑜伽》用自已“调理”出来的学生的完美身材告诉你：美胸、长腿有赖于基因的恩赐，唯有腰腹部的线条可以通过后天打造，每一个性感魅惑的“腰女”都是练出来的！
现在就开始跟着曲影导师科学健康地矫正歪斜的骨盆、甩掉恼人的腰腹部赘肉、紧致侧腰身线条、完美后腰性感曲线、增强腰腹部力量、清除中段沉积毒素、永葆不复胖体质！

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。
受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。
获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。
她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。
在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。
她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY-YOGA.COM）并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

<<纤腰美腹瑜伽>>

书籍目录

Chapter 01　YOGA，造就梦露式蛇腰美人　一、女人，我们为什么要纤纤细腰？
●美蛇腰，是做美女的必备条件　●拥有细腰，才有驾驭时尚的资本　●夏日诱惑，比基尼是细腰美女的特权　●呵护“腹部脑”，耍性感更要健康　●拥有小蛮腰，白领一族的必修课　二、为什么全身匀称，唯独腰腹部肥胖不堪？
●或许都是骨盆惹的祸　●这些姿势到底对不对　●规律排便，才能无毒一身轻　●产后6个月。
恢复魅力身型的黄金时段　三、瑜伽教你跟水桶腰说ByeBye　●消除“游泳圈”，击退腰腹部赘肉　●优化腰腹部线条，打造绝美匀称腰型　●圆肌肉变长肌肉，打造紧致富有弹性的纤美肌肉线条　●加强腰腹部柔韧性，维持不复胖体质　●跟着明星这样瘦，顶级纤体秘籍大公开　四、你距离名模式“S”形曲线还有多远？
——完全身体自测Chapter 02　帮助骨盆恢复原位，塑造完美腰线的关键！
●骨盆决定你的下半身——塑形前准备，“骨盆复位”是瘦身的基础
矫正骨盆第一式：坐立半脊柱扭转式　矫正骨盆第二式：仰卧扭转放松式　矫正骨盆第三式：拉弓式　矫正骨盆第四式：三角伸展式　矫正骨盆第五式：肩桥式　矫正骨盆第六式：圣哲玛里琪一式Chapter 03　一定瘦！
瑜伽强效塑腰平腹28式　一、直击“游泳圈”，启动“美蛇腰”作战计划　强效消灭腰部游泳嘲第一式：仰卧单腿除气式　强效消灭腰部游泳圈第二式：反斜板式　强效消灭腰部游泳圈第三式：眼镜蛇式　强效消灭腰部游泳圈第四式：舞蹈式　二、深层锻炼腹肌，恢复女性特有“川”字腹肌　打造“川”字腹肌第一式：半月式　打造“川”字腹肌第二式：站立提腿式　打造“川”字腹肌第三式：船式　打造“川”字腹肌第四式：磨辔豆功　三、　紧实侧腹肌，打造人人艳羡的“S”形热曲线　紧实侧腹肌第一式：加强侧伸展式　紧实侧腹肌第二式：单腿风吹埘式　紧实侧腹肌第三式：叭喇狗扭转式　紧实侧腹肌第四式：站立半莲花前屈伸展式　四、瘦肚腩，今夏就能尝试漂亮的脐环　轻松歼灭小肚腩第一式：步步连花式　轻松歼灭小肚腩第二式：骆驼式　轻松歼灭小肚腩第三式：鸭行式　轻松歼灭小肚腩第四式：轮式　五、柔化下腰腹曲线，享受阳光海滩比基尼　柔化下腰腹曲线第一式：仰卧双腿抬立式　柔化下腰膜曲线第二式：虎式　柔化下腰腹曲线第三式；鱼式　柔化下腰腹曲线第四式：站立背部伸展式　六、收紧后腰，才有资本挑战最新款的露背装　收紧后腰第一式：风吹对式　收紧后腰第二式：双角式　收紧后艘第三式：战±组禽代紧后腰第四式怒站立锕转代　七、增强腰腹部力量，腹腔器官不下垂才是美蛇腰的根本　增强腰腹力量第一_式：鸽子式　增强腰腹力爨第二式：肩倒立式　增强腰腹力置第三式：束角式　增强腰腹夯盛第四式：幻椅式Chapter 04　生活中的简瑜伽，快速收腹细腰Anytime
一、在一呼一吸间“燃烧”腰腹脂肪　呼吸瘦腰腹第一式：腹成呼啦法　呼吸瘦腰腹第二式：胸式呼吸法　二、以静制动的纤腰腹瑜伽坐姿　以静制动瘦腰腹第一式：全莲花坐　以静制动瘦腰腹第二式：英雄坐　三、唤醒活力的清晨腰腹瑜伽　清晨唤醒腰腹活力第一式：半骆驼式　清晨唤醒腰腹活力第二式：门闩式　四、只要站着就能这样瘦　站着就能瘦腰腹第一式：站立单腿扭转式　站着就能瘦腰腹第二式：扫地式　五、只要坐着就能这样瘦　坐着就能瘦腰腹第一式：全莲花扭转式　坐着就能瘦腰腹第二式：全莲花伸展式　六、只要躺着就能这样瘦　躺着就能瘦腰腹第一式：剪刀式　躺着就能瘦腰腹第二式：弓式　七、睡觉前柔化腰腹部曲线　睡前轻松瘦腰腹第一式：全蝗虫式　睡前轻松瘦腰腹第二式：猫式　八、在悄无声息中击退肥腰　瘦腰腹调息法第一式：展臂调息法　瘦腰腹调息法第二式：吹气式调息法Chapter 05　不复胖！
腰腹排毒大作战　一、腰腹排毒完美组合——商卡排毒瑜伽　摩天式　风吹树式　腰部扭动式　眼镜蛇扭转式　腹部按摩功　二、瑜伽排毒调息法　排毒瘦腰腹调息法第一式：太阳式凋息法　排毒瘦腰腹调息法第二式：清理经络调息法　三、瑜伽排毒收束法　排毒瘦腰腹收束法第一式：瑙力腹部滚动法　排毒瘦腰腹收束法第二式：坐式收腹收束法　四、瑜伽排毒饮食法　食物的三种属性　选择善良属性的食物，终生受益　瑜伽断食排毒法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《纤腰美腹瑜伽(附光盘)》的作者是瑜伽界的传奇人物曲影，她集美貌、智慧、财富、名誉于一身，是现代完美女人的典范，是无数80后，90后所崇拜的零距离的人生偶像。
曲影在《纤腰美腹瑜伽》一书中用几近完美的身段，将自己10年纤体美学一次性大公开全面照顾到女性纤体的每个“死角”地带，直击“胖点”，事半功倍，《纤腰美腹瑜伽》让你想瘦哪里就瘦哪里。

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