

<<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》用自己“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！

<<纤腰美腹瑜伽>>

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, 我们为什么要纤细细腰?
 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
 效消灭腰部游泳圈第一式: 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: 磨饕豆功 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: 单腿风吹树式 紧实侧腹肌第三
 式: 喇叭狗扭转式 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 柔化下腰腹曲线第二式: 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 收紧后腰第三式:
 战+组禽代紧后腰第四式怒站立钢转代 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 增强腰腹力量第二式: 肩倒立式 增强腰腹力量第三
 式: 束角式 增强腰腹力量第四式: 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:
 太阳式调息法 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

<<纤腰美腹瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

<<纤腰美腹瑜伽>>

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。

<<纤腰美腹瑜伽>>

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>