

<<美人纤腰速炼手册>>

图书基本信息

书名：<<美人纤腰速炼手册>>

13位ISBN编号：9787515800516

10位ISBN编号：7515800518

出版时间：2012-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：曲影

页数：132

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>

## <<美人纤腰速炼手册>>

### 内容概要

每一位女性都梦想拥有名横般的“S”身形，而造就魔鬼身材的秘诀就是——和曲影一样，让心态从容放松，让身形轻盈优雅，让灵魂靠近最真实的自我。

## <<美人纤腰速炼手册>>

### 作者简介

曲影，2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。

2002年，于香港研修BickramYoga（高温瑜伽）体系，并考取“澳大利亚体适能学院国际瑜伽导师”认证。

2003年，留学印度，在PamarthNicktan瑜伽进修中心系统学习了B.K.SLyengarYoga（艾扬格瑜伽）体系。

2004年，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行“曲影生活馆”系列丛书和音像品十余种，其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年，2004~2006年，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。

亲自教授的学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。

2005年，创立深圳普梵思诺瑜伽中心，任董事长及CEO。该中心先后获得AsiaYogaTeacherAlliance（AYTA，亚洲瑜伽导师联盟），InternationalYogaUnion（IYU，国际瑜伽联盟）和EuropeYogaAlliance（EYA，欧洲瑜伽联合会）三大国际培训资质认证。

2005年，担任IYU（国际瑜伽联盟）亚洲区秘书长，负责该机构在亚洲国家的瑜伽导师培训和认证工作。

2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200小时和500小时导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。

2007年，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。同年，亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。

2008年，普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心，是广东省规模最大、知名度最高的连锁休闲健身会所。

2009年，普梵思诺瑜伽中心成立四年，旗下已拥有直营店和加盟店共十家，分布于广东、广西、浙江、山西、吉林等地区，会员达数十万名；具有行业领先的品牌形象和影响力，并已在马来西亚、新加坡分设培训基地，在深圳设立培训总部及教育基地。

2010年，在美国成立公司——坦镇身心灵教育机构，并任董事长。将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

2011年，普梵思诺瑜伽中心成为中国国家瑜伽师授权认证基地。

## <<美人纤腰速炼手册>>

### 书籍目录

- Part 01 雕塑盈盈一握水蛇腰，是每个女人的必修课
- 一、身体中段肥胖原因大揭密
- 骨盆歪斜，不可掉以轻心
  - 好习惯造就好身材
  - 规律排便，做无“毒”美人
  - 产后6个月，不能错过的瘦身黄金期
- 二、女人就要杨柳细腰
- 拥有纤纤细腰，才是典型美人儿
  - 小蛮腰，让你成为“天生衣架”
  - 缤纷夏日热辣装扮，怎少得了细腰的功劳
  - 小心腰围“出卖”你的年龄，请细心呵护“腹部脑”
  - 久坐白领要与腰腹肥胖说ByeBye
- 三、不做小腹婆，运动帮你打造三：维性感符号
- 强力击退腰腹部赘肉，甩掉恼人“游泳圈”
  - 塑造完美腰腹线条，打造紧实美腰不再是难事
  - 练就长肌肉，打造紧致纤美肌肉线条
  - 加强腰腹部柔韧性，瘦了就不复胖
  - 私家纤体秘籍，学小蛮腰女星轻松瘦腰
- 四、聪明女人吃出纤纤细腰
- 瘦腰腹从点滴开始做起，30个好习惯让你变得苗条健康
  - 美腰美食战略，怎么吃都不会发胖
  - 不复胖的饮食方式
- Part 02 骨盆复位，打造“腰”曲线第一步
- 骨盆决定你的下半身曲线
  - 矫正骨盆第一式
  - 矫正骨盆第二式
  - 矫正骨盆第三式
  - 矫正骨盆第四式
  - 矫正骨盆第五式
  - 矫正骨盆第六式
- Part 03 强效纤腰平腹运动28式，轻松打造性感腰腹
- 一、击退“游泳圈”，“腰”艳到海边
- 强效击退腰部游泳圈第一式
  - 强效击退腰部游泳圈第二式
  - 强效击退腰部游泳圈第三式
  - 强效击退腰部游泳圈第四式
- 二、终结小肚腩，拒做凸腹粗腰女
- 快速甩除小肚腩第一式
  - 快速甩除小肚腩第二式
  - 快速甩除小肚腩第三式
- .....
- Part 04 瘦腰甩腹大计，随时随地瘦出盈盈蜂腰
- Part 05 源于古老印度的腰腹排毒方法，让你拥有不复胖体质。

## <<美人纤腰速炼手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：吃得够少了，为什么肚子上还是长满了可恶的赘肉？

已经在拼命运动了，为什么身材还是“一成不变”？

只是稍微坐一会儿，为什么就会腰酸背痛，疲惫不堪？

平时很注意保暖和饮食了，为什么生理痛还是不放过我？

口味很清淡，睡前也不敢喝水，为什么烦人的水肿却总是如此“眷顾”我？

腰腹肥胖也就算了，为什么连带着臀部，大腿等整个下半身都如此臃肿不堪？

如果你也有这些烦恼，那请你马上意识到——这都是骨盆在“作祟”。

骨盆位于人体骨骼的中心，是连接上半身与下半身的最重要部分。

身体如果是座房子，那骨盆就是地基，尤为关键。

骨盆支撑身体上半身的全部重量，缓冲由腿部传来的震动，保持全身上下的整体平衡。

人类保持一种站立姿势，就要协调腹部、背部、臀部、腿部等部位的肌肉群来维持全身的平衡，如果我们平时的站姿、坐姿都正确，自然不会给肌肉增添不必要的负担。

但是我们在日常生活中重复着各种各样不同的行为和动作，不可能保证每一个姿势都是正确的。

例如每天必须长时间对着电脑、蹬着高跟鞋驰骋往来、已经变成习惯的跷二郎腿、经常用同一侧肩膀背包提重物、疲累时随便躺在沙发上倒头就睡……类似的生活习惯，你有吗？

没错，这些我们在日常不经意间积累下来的不良习惯和动作，已经给我们的肌肉带来了负担和困扰。

肌肉疲劳、机能退化，血液循环能力越来越差，最终导致肌肉变硬僵化。

这样的恶性循环会直接导致骨盆无法保持在原来的位置上，进而造成骨盆的倾斜和歪曲。

必须知道，导致骨盆扭曲的真正原因随时“潜伏”在我们的日常生活中。

<<美人纤腰速炼手册>>

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>