

<<速效瘦身美体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<速效瘦身美体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533539559

10位ISBN编号：7533539559

出版时间：2012-4

出版时间：福建科技出版社

作者：林静

页数：240

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>

<<速效瘦身美体瑜伽>>

内容概要

看着自己发福的身体就止不住地哀叹。
想要让自己更加纤细、美丽，但是却懒得花费过多的精力和金钱。
不用担心，只要每天按照本书的瑜伽指导来进行半小时的瑜伽练习，不但可以放松自己的身体，还可以让自己变得更加美丽、魅力感UP！

<<速效瘦身美体瑜伽>>

作者简介

林静：高级瑜伽教练。
启蒙于资深瑜伽导师陈蕙，曾赴印度瑜伽圣地瑞诗凯诗、德里、德哈顿深造，系统学习阿育吠陀养生学、艾扬格瑜伽，并从瑜恒瑜伽学院毕业。
融合瑜伽各流派精华及中国传统道家养生知识，在课程编排及教学上形成独有风格。

<<速效瘦身美体瑜伽>>

书籍目录

PART1 从生活习惯开始的瘦身美体瑜伽

- 固定作息习惯
- 制定目标, 使瘦身行动更加有效
- 量身设计瑜伽瘦身美体计划
- 做一份美体日记
- 事半功倍, 促进新陈代谢的准备动作

PART2 不动也减肥的静瑜伽

- 左右经络调息法
- 胸式呼吸
- 完全式呼吸
- 简易坐
- 金刚坐
- 至善坐
- 莲花坐
- 仰卧扭腰式
- 脊柱扭转式
- 躺卧式

PART3 轻微活动, 速效燃脂的瘦身瑜伽

- 山式
- 双角转动式
- 拜日式
- 摩天式
- 风吹树式
- 鹰式
- 骆驼式
- 靠墙头倒立式
- 蝗虫式
- 手杖式
- 磨墨式
- 腰躯转动式

PART4 针对腿部, 塑造纤长美腿的瘦腿瑜伽

- 哈努曼式
- 牛面变化式
- 踩单车式
- 虎式
- 单腿旋转式
- 双腿旋转式
- 树式
- 战士一式
- 小腿健美式
- 单腿站立伸展式
- 蹲式

PART5 扭动腰部, 小蛮腰的诱惑瑜伽

- 简易伸展侧腰式
- 简易扭转转动式

<<速效瘦身美体瑜伽>>

三角伸展式

门闩式

船式

摩天式变体

扭腰舒缓式

扭转式

坐角式

转躯触趾式

PART6 活动手臂，告别赘肉的细臂瑜伽

木板式

战士二式

海狗变化式

牛面式

前臂转动式

鹤式

简易鸟王式

手臂回旋式

侧斜面式

身印式

蛇击式

PART7 胸部UP，打造美乳的丰胸瑜伽

反桌式

弓式

上犬式

跪式后弯成圈

鱼式

伸展式

英雄式

PART8 紧致臀部，翘臀的向上瑜伽

猫式

下犬式

下犬式变体

扭髋的姿势

三角式

桥式变化式

半弓式

幻椅式

<<速效瘦身美体瑜伽>>

编辑推荐

《速效瘦身美体瑜伽》编辑推荐：瑜伽是一种生活，瑜伽是一种态度。
洗涤心灵，净化机体，享受愉悦瑜伽生活！
简单易行的体位法练习，瑜伽呼吸调控与冥想，YOGA 开始美丽健康人生。

<<速效瘦身美体瑜伽>>

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>