

<<美容减肥特效瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美容减肥特效瑜伽>>

13位ISBN编号：9787534144745

10位ISBN编号：7534144744

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张斌

页数：191

字数：180000

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>

<<美容减肥特效瑜伽>>

内容概要

世界瑜伽协会中国总部主席、元泉瑜伽创办人张斌主编的《美容减肥特效瑜伽》严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的运动规律，悉心安排针对全身不同部位的瘦身和美容瑜伽式，让练习者快速成为美丽的“瑜”美人。

<<美容减肥特效瑜伽>>

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席 元泉瑜伽创办人

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级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。

主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

<<美容减肥特效瑜伽>>

书籍目录

PART 01 爱上瑜伽

做窈窕“瑜”美人

Chapter 01 瑜伽，全球最火的美容减肥运动

快速了解瑜伽

瑜伽练习必知的宜与忌

Chapter 02 与瑜伽的第一次亲密接触

瑜伽呼吸

瑜伽冥想

瑜伽热身

PART 02 美容养颜排毒

修炼瑜伽美人

Chapter 01 外排内芥，炎队养发

*祛斑除痘

狮子第一式

狮子第二式

*美白抗皱

鬼脸瑜伽

肩倒立式

防皱按摩式

*消除水肿

叭喇狗变式

清凉呼吸法

*乌发

轮式

倒立三角式

Chapter 02 调养身心，打造优雅气质

*优雅体态

鸽子式

毗湿奴式

蛇伸展式

骆驼式

眼镜蛇式

坐山式

加强侧伸展式

树式

后仰式

舞者式

*静心安神

烛光冥想法

母胎契合法

*增加活力

下犬式

头倒立式

摊尸放松式

Chapter 03 对症调理，远离亚健康

<<美容减肥特效瑜伽>>

*补气活血

站立直角式

反弓三角式

*缓解压力

卧英雄式

棍式平衡

倒箭式

敬礼式

*消除疲劳

两侧摇摆式

铲斗式

鳄鱼式

*调节内分泌

眼镜蛇扭转式

祈阳式

猫变式

*卵巢保养

束角式

蝴蝶式

*调节经期不适

磨豆式

花环式

*舒筋活骨，打败办公室综合征

风车式

鹰式

PART 03 特效减肥瑜伽

“恋”上就会瘦

Chapter 01 2周瑜伽瘦身大行动

制定减肥目标

测定肥胖部位

Chapter 02 静态瑜伽，不动也减肥

*瑜伽坐姿

简易坐

金刚坐

吉祥坐

至善坐

半莲花坐

全莲花坐

*瑜伽躺姿

躺卧式

仰卧扭腰式

Chapter 03 消除全身赘肉，瞬间变瘦

*集中燃脂8式

拜日式

骆驼式

风吹树式

腰躯转动式

<<美容减肥特效瑜伽>>

头倒立式

蝗虫式

圣哲玛里琪一式

肩倒立式

*塑造曲线7式

跪式背部舒展

扭背单腿背部伸展式

下半身摇动式

跪姿舞蹈式

展臂后屈式

毗湿奴式

舞王式

Chapter 04 局部练习，完美身材无极限

*脸部

犁式

叭喇狗式

狮子式

叩首式

站立前屈式

双角式

*颈、肩部

塌式

鱼式

肩旋转式

前伸展式

鸵鸟式

蛇王式

*胸部

鸽子式

坐山式

展胸后仰式

云雀式

*背部

吉祥式

蜥蜴式

眼镜蛇式

球上车轮式

单腿背部伸展式

*手臂

牛面式

固肩式

乌王式

鹤禅式

前臂旋转式

*腰部

三角扭转式

三角伸展式

<<美容减肥特效瑜伽>>

加强侧伸展式

两侧摇摆式

*腹部

磨豆式

战士三式

船式

球上仰卧起坐

弓式

V字式

*臀部

后抬腿式

跪立式

虎式

桥式

猫变式

狗变式

*大腿

踩单车式

鹭式

坐角式

树式

半弓式

剪刀式

卧蝶式

神猴哈努曼式

新月式

*膝盖

半莲花站立前屈式

站立单腿抱膝式

幻椅式

*小腿

靠椅式

顶峰式

半脚尖式

*足部与踝部

脚部练习

八字扭转式

鸭行式

一日一道瑜伽美食不节食也超瘦

<<美容减肥特效瑜伽>>

编辑推荐

瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，还有一种平和身心的锻炼，更多的是修炼个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而从内到外透出一种迷人的气质。

《图说生活畅销升级版：美容减肥特效瑜伽》针对女性特别设计，帮助女性打造完美身材、塑造美丽容颜、修炼完美气质。

<<美容减肥特效瑜伽>>

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>