

<<弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里>>

图书基本信息

书名：<<弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里>>

13位ISBN编号：9787535645289

10位ISBN编号：7535645283

出版时间：2011-8

出版时间：湖南美术

作者：陈玉芬

页数：128

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>

<<弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里>>

内容概要

《弹力带瘦身：想瘦哪里就瘦哪里》风靡全日本弹力带骨骼瘦身，最适合东方人体形，一根带子创造腰、腹、臀、腿全部小一号的瘦身奇迹。

《弹力带瘦身：想瘦哪里就瘦哪里》将告诉你：1.身体会胖的罪魁祸首就是骨骼倾斜。

2.使用弹力带快速检测身体倾斜程度的方法。

3.两种弹力带的基本缠法：固定骨盆不再位移的骨盆缠绕法和引正脊椎与上身骨骼的“8”字缠绕法。

4.数十种速效瘦身弹力带塑身操，融合最新塑身、抗老瑜伽动作，针对腰、腹、臀、腿全力出击。

5.使用弹力带消疲解乏、对抗生理病痛的超简易方法，体验越多，惊喜越多。

<<弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里>>

作者简介

陈玉芬，现为邱素贞瑜伽天地总经理，长期在台湾、大陆、港澳地区及澳大利亚从事瑜伽推广活动，近三十多年瑜伽教学经验。

是瑜伽教母“邱素贞大师”认证接班人，负责传承邱素贞瑜伽哈达瑜伽教学系统，并数度进入瑜伽发源地印度修行、研讨瑜伽，并对国际瑜伽主要流派均有交流与涉猎，包括：易研卡瑜伽、希瓦难陀瑜伽、阿斯唐卡瑜伽，茵佐戴伟瑜伽、第斯克佳瑜伽、和生命力（拙火）瑜伽、奥修静心，而且对运动医学、伤害学、中医民俗疗法、按摩疗法、整脊疗法、气功疗法、美疗、水疗、食疗等均有专研。

目前专任负责瑜伽师资人才的培训，瑜伽精神的研讨，所著瑜伽保健书籍与相关教材，本本都是畅销、畅销书，更是国际瑜伽界指标性教材，目前变为华人最火红之瑜伽教师。

著有：《坐坐族瑜伽》、《美人瑜伽》、《美人SPA瑜伽》、《超享瘦能量瑜伽》。

<<弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里>>

书籍目录

Part 1 神奇的美姿弹力带 什么是弹力带塑身 什么是骨盆的歪斜 检查自己的姿势 用弹力带解决“难瘦”问题 弹力带的注意事项Part 2 弹力带的基本使用方法 从打结开始学习吧 最基本的骨盆缠绕法 促进淋巴健康的“8”字形缠绕法Part 3 各部位的弹力带瘦身法 适合下腹部松弛的人 强化腹部肌肉 腹肌的左右平衡 打开髋关节 消除侧腹松弛 伸直收紧背部 打造腰部曲线 塑造漂亮腰围和臀部 适合没有腰部曲线的人 矫正骨盆前歪 让腰围轻松变小 改善骨盆的前后歪斜 伸展后腰 紧缩腰围的绝招 最强的转腰运动 由强化腹肌来缩减腰围 收紧腰围 收紧侧腰围 收紧侧腰与背部 塑造漂亮腰围 让腰变得柔软, 塑造美丽曲线 紧致臀部与腿部 搞定粗壮大腿 整体提臀 紧致臀部 美化臀部以下腿部曲线 轻松瘦下半身 消除腿部浮肿 强化脚后侧肌肉 支撑即将下垂的骨盆 调整臀部线条 消除臀部赘肉 保持翘臀美姿的秘技 让背部和上半身漂漂亮亮 舒展全身 消除上半身赘肉 强化腹肌 雕塑背部曲线 消除腰部到背部的赘肉 放松僵硬的背部肌肉 去除背部赘肉 去除侧腹和上半身赘肉 伸展从足尖到全身的肌肉 紧致全身体高级篇 让手臂也漂漂亮亮 首先放松肌肉 放松手臂, 股骨头更灵活Part 4 弹力带时间套餐 5分钟套餐 10分钟套餐 15分钟套餐 早上套餐——早晨在家里 下午套餐——白天在办公室或家里 晚上套餐——晚上睡觉前Part 5 变得更漂亮的细节 “O”形腿 “X”形腿 睡姿矫正 驾车姿势矫正

<<弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里>>

编辑推荐

《弹力带瘦身 想瘦哪里就瘦哪里》：弹力带瑜伽二合一，强劲瘦身，一根带子卷出凹凸好身材。弹力带美人，腰、腹、臀、腿全部小一号！

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>