

## <<4周简易抗龄瑜伽>>

### 图书基本信息

书名：<<4周简易抗龄瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538172409

10位ISBN编号：7538172408

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：光子

页数：79

字数：70000

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>

## <<4周简易抗龄瑜伽>>

### 内容概要

《4周简易抗龄瑜伽(附光盘)》由光子所著，在每周设置了不同的单元目标。

每天只需10分钟。

你只需循序渐进，在完成4周瑜伽练习后追加1周加强练习，就可获得柔韧、年轻的身体。

书与DVD的内容相同，你可以先阅读本书，预习每周的瑜伽体式，之后跟随DVD一同练习。

在练习中如需确认体式要点，可再次阅读本书。

<<4周简易抗龄瑜伽>>

作者简介

作者:(日)光子

## <<4周简易抗龄瑜伽>>

### 书籍目录

DVD与本书的使用指南

抗龄的五火要诀

瑜伽练习的八大原则

HIKARU专访

Warming Up

开始4周简易抗龄瑜伽前

瑜伽的呼吸法

完全呼吸(练习前的放松)

四角呼吸法

净化呼吸法

放松

仰卧放松(练习后的放松)

婴儿式

俯卧放松

太阳礼拜

1st Week

第1周促进新陈代谢

连续提腿

半桥式

全身扭转

2nd Week

第2周唤醒紧致、有光泽的肌肤

站位前屈~幻椅式

眼镜蛇式

婴儿式

坐位相转

3rd Week

第3周消除全身松弛

海豚式

肩立式~犁式

飞蝗式

前屈式

4th Week

第4周塑造柔韧的身体

猫式

三角扭转侧伸展式

立位前屈式

弓式

+1 Week (Bonus Menu)

+1周让你更美丽的加强练习

体侧三角式

勇士1式、2式

抬两腿式

半桥式~全桥式

简单瑜伽Q&A

<<4周简易抗龄瑜伽>>

HIKARU的瑜伽生活

<<4周简易抗龄瑜伽>>

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>