

<<钢铁瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<钢铁瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538862140

10位ISBN编号：7538862145

出版时间：2010-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：安东尼·卡雷尔

页数：180

译者：张婕

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>

## <<钢铁瑜伽>>

### 前言

瑜伽是一种有关身、心、灵的不可思议的训练，它包括很多分支，如阿斯汤加瑜伽、哈他瑜伽、艾扬格瑜伽、活力瑜伽等。

其中，活力瑜伽是最新、最流行的瑜伽之一，它是一种将传统的哈他瑜伽姿势与流转的动作和深呼吸技巧相结合而产生的高能训练。

本书要讲的钢铁瑜伽便是以活力瑜伽为基础而创立的。

本书作者即钢铁瑜伽的创始人安东尼·卡雷尔，是美国一位国家级铁人三项运动员，他在进行铁人训练的同时，参加了瑜伽课程。

通过练习瑜伽，他发现了自己的弱点——呼吸短而浅、肌肉僵硬、缺乏平衡感，而瑜伽正好可以弥补他的这些弱点，从而大幅度提高他的铁人三项能力。

在一次瑜伽练习中，卡雷尔正在做他最喜欢的瑜伽立式——勇士二式，当他摆出这个姿势时，他感到自己腿部的肌肉开始向更深层燃烧了，可上身肌肉并没有达到这样的效果，于是他开始暗自思忖如何让上身肌肉——肩膀和手臂——也产生同样的燃烧效果。

此时，他看到摆放在房间角落里的一对哑铃（这是他进行力量训练时所用的），他捡起哑铃继续练习勇士二式，这样一来，向两侧伸展的双臂便各自附加了额外的重量，手臂与肩膀的吃力程度与下身基本相当了。

接下来，卡雷尔便将最简单的力量训练与瑜伽姿势结合起来进行训练，钢铁瑜伽由此创立。

## &lt;&lt;钢铁瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

钢铁瑜伽是一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽，它仅仅是在瑜伽练习的基础上加了一对哑铃，却能够使练习者获得这两种运动方式的双重益处，还能够带来额外的独特益处——使身体达到平衡，增强肌肉耐力，使我们在进行其他运动的过程中免受伤害等。

如今，钢铁瑜伽因其独特魅力已在世界各地流行开来，其创始人卡雷尔为读者精心编写的《钢铁瑜伽》也成了瑜伽练习者们的理想之选。

本书分为“了解钢铁瑜伽”和“练习钢铁瑜伽”两部分。

第一部分讲述了钢铁瑜伽的特点、益处、练习原则及注意事项等内容。

第二部分重点讲解了钢铁瑜伽各个系列的姿势练习，如热身系列、钢铁瑜伽系列、地板姿势、放松运动等，每个系列的每个姿势都配有清晰的图片，分步讲解了各个姿势的动作要领，文字简明易懂，便于读者掌握。

对于一些较难的姿势，作者还专门设计了简化式，特殊人群如孕妇、老人及初学者可参照简化式进行练习。

此外，这一部分还介绍了钢铁瑜伽对于其他体育项目所能发挥的作用。

## <<钢铁瑜伽>>

### 作者简介

安东尼·卡雷尔(Anthony Carillo)是钢铁瑜伽运动的创始人，一代瑜伽大师，美国著名的国家级铁人三项运动员。

他在练习铁人三项运动的过程中发现了瑜伽的巨大益处，进而开创了钢铁瑜伽，为此他曾多次亲赴瑜伽的起源地印度潜心学习，师从Hemangini, Kanchana等著名的瑜伽大

## <<钢铁瑜伽>>

### 书籍目录

第1部分 了解钢铁瑜伽 第1章 什么是钢铁瑜伽 第2章 钢铁瑜伽原则 第3章 钢铁瑜伽起步第2部分 练习钢铁瑜伽 第4章 开始练习之前的注意事项 第5章 热身系列 第6章 钢铁瑜伽系列 第7章 地板姿势 第8章 放松运动 第9章 钢铁瑜伽对于其他运动的益处钢铁瑜伽一览索引

## &lt;&lt;钢铁瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1章 什么是钢铁瑜伽瑜伽是一项有关身、心、灵的不可思议的训练。

难怪5 000多年来，全球各地总是有人在坚持练习，如今，在美国，瑜伽比以往更受欢迎。

其实，每个人都可以练习瑜伽。

无论你是想要减掉几千克体重、调节身体状况，还是想要延缓衰老、增长寿命，或是想要养生、调节紊乱、治疗伤病，抑或是为了体育比赛而训练身心，或者只是想要过瑜伽式的生活，在生活中融入瑜伽练习，都将会使你受益匪浅，并有益于你的身心健康。

瑜伽有很多种形式，其中最传统的一种便是哈他瑜伽。

哈他瑜伽起源于古老的印度，它体现了瑜伽的力量方面。

通过一系列与体力、耐力有关的姿势练习以及呼吸练习，哈他瑜伽渐渐发展成了一种冥想方法。

近年来，哈他瑜伽一直在不断演变，反映出了不同组织、机构或导师的教义。

你也许听说过一些瑜伽课程，如：阿斯汤加瑜伽(Ashtanga)、艾扬格瑜伽(Iyengar)、维尼瑜伽(Viniyoga)、昆达利尼瑜伽(Kundalini)、克瑞帕鲁瑜伽(Kripalu)、热瑜伽(Bikram)与活力瑜伽(Power Yoga)。

所有这些都是哈他瑜伽的分支，各种瑜伽强调不同的呼吸技巧，不同的肉体锻炼。

有些瑜伽非常注重肉体锻炼，而另一些瑜伽则更为注重思想与冥想。

## <<钢铁瑜伽>>

### 媒体关注与评论

融合瑜伽与力量训练双重益处的神奇瑜伽 风靡欧美，数千万瑜伽爱好者从中受益 国际瑜伽协会强力推荐 “钢铁瑜伽是一种把瑜伽与力量训练结合在一起的神奇瑜伽，它仅仅是在原有的瑜伽姿势的基础上加了一对哑铃，却能够让你获得前所未有的体验和独特的益处。

这种瑜伽体系自创始之初便受到美国瑜伽练习者的喜爱，并迅速在世界各地广泛流传开来，成为风靡全球的瑜伽练习方式。

” ——国际瑜伽协会会长理查德·希尔 “本书由钢铁瑜伽创始人卡雷尔所著，内容全面实用，系统介绍了钢铁瑜伽所有姿势的练习，钢铁瑜伽的特点、益处及练习原则等内容，编排合理，讲解简明易懂，是学习钢铁瑜伽的最佳指导书。

” ——美国《瑜伽杂志》 “非常棒的一本瑜伽指导书，对于想同时获益于瑜伽和力量训练两种运动的练习者尤其适宜。

书中的内容、讲解都十分精准、到位，每个姿势都配有标准的动作示范和要领分析，一招一式循序指导，帮助读者快速入门。

” ——Amjt Arya印度瑜伽大师 “钢铁瑜伽太神奇了，它不仅帮我强化了肌肉耐力，还帮我有效地避免了在进行其他运动时受到伤害，这为像我一样爱好运动的人带来了福音。

“ ——chuck wills瑜伽练习者

## <<钢铁瑜伽>>

### 编辑推荐

《钢铁瑜伽》：一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽欧美时下最流行的瑜伽书 练习钢铁瑜伽的最佳指导书国际瑜伽协会强力推荐融合瑜伽与力量训练双重益处的神奇瑜伽风靡欧美数千万瑜伽爱好者从中受益国际瑜伽协会强力推荐



<<钢铁瑜伽>>

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>