第一图书网, tushu007.com

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749284

10位ISBN编号：7542749285

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：张斌 编

页数：191

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

第一图书网, tushu007.com

<<图说生活>>

内容概要

深呼吸，在每天的晨光微风中，让你轻松自在地舒展身体；坐、卧、躺，充分燃烧腰腹部脂肪，让你由内而外地拥抱健康；伸展练习，充分舒展关节、拉伸肌肉。
简单轻松的减肥技巧，自然造就你的完美曲线，仅需14天——低碳环保的古老瘦身秘籍，让你瘦得健康！

张斌主编的《14天减肥瑜伽》中还特别奉献减肥特效经络按摩法，有效减肥排毒促进体内新陈代谢，使得全身均衡运动及内部经络的疏通，达到减肥不反弹的功效。

第一图书网, tushu007.com

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周修练瑜伽美人》《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。

第一图书网, tushu007.com

<<图说生活>>

书籍目录

Part 1神奇瑜伽消脂术，让你成就终生美丽
{神奇瑜伽}——邂逅完美的自己
揭开古老瑜伽的美丽密码
瑜伽美体达人修炼3秘籍
瑜伽优雅练习关键词：场地、时间、道具、音乐
{秒杀赘肉}——特效减肥瑜伽
身、心、灵合一的古老瑜伽瘦身奇迹
熟稔身体肌肉群，肩颈腰腹全方位灭脂
{至关重要的10分钟前后}
有效燃脂瘦身的要诀
快瘦不反弹，每天瑜伽10分钟就好
稳定身心，打好瘦身基石
Part 214天激瘦锻炼，速效瘦身瑜伽
Part 3每天瑜伽10分钟，快速燃脂不反弹
Part 4排毒减肥强效瑜伽，赘肉去无踪
Part 5经络按摩瘦身堂，配合减肥的黄金搭档

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：如在停止一段时间瑜伽练习后，想要重新开始练习，不要从相当于中断前体式难度的阶段开始，而要重新练习简单体式，然后慢慢增加难度，直到恢复之前的练习。
I让瑜伽和其他运动完美结合瑜伽动作舒缓且轻柔，和体操、跳绳之类众多运动方式比起来更容易令人接受。
体操、跳绳之类的运动很激烈，容易导致人体供血不充、呼吸和心脏紧张工作，能量消耗很大。
而瑜伽练习，不用大刀阔斧，只要遵从身体指示，慢慢将身体调整到舒适稳定的位置即可，却能达到最大化的运动收获，这就是瑜伽所特有的魅力。
瑜伽可独立练习，也可与游泳、慢跑、跆拳道、羽毛球等其他有氧运动项目同时练习。
但是从身体承受度考虑，运动时间不宜安排太过紧密，最好能让游泳等运动项目与瑜伽练习的时间间隔半小时以上。
瑜伽和游泳等项目的先后顺序没有严格控制，如在游泳前练习瑜伽，有助于活络筋骨，减少水中腿部抽筋的可能性；如在游泳后练习瑜伽，则更易完成瑜伽体式的标准动作，让美体效果事半功倍。
瑜伽是一项非常舒缓的运动，在轻柔的动作和均匀的呼吸中，就能达到瘦身、排毒、美体等功效，因此瑜伽被许多女孩称为“最优雅的运动”。
而瑜伽的优雅，不仅体现为运动方式与状态，也表现在瑜伽的练习环境上。
不管是选择场地、时间，还是选择适当的道具和音乐，打造舒适轻松的瑜伽环境都非常重要，它会助你将“优雅”进行到底。
I场地～、-一。
在室内练习瑜伽时，应选择安静、通风的环境，保证室内有足够的空间可供身体完全伸展，且室内环境应整洁、空气清新，让人感到轻松和舒适，呼吸自然畅快。
练习瑜伽最好不要在冷气十足的空调房里进行，特别是在空调风口处练习。
因为练习瑜伽时，身体的毛细孔都处于张开的状态，很容易导致寒气入侵体内，引发感冒等症状。
有条件的话可选择在室外进行练习，例如空气质量较好的野外、海边、公园等。
但是要注意避免大风、污染、寒冷或过于嘈杂的环境，也不要在阳光直射的地方练习。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《图说生活(畅销升级版):14天减肥瑜伽》是由上海科学普及出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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