

<<窈窕淑女：少女时代、Julien Kang>>

图书基本信息

书名：<<窈窕淑女：少女时代、Julien Kang、金世雅等韩国明星天天都在用的瑜伽塑身减肥法>>

13位ISBN编号：9787543066755

10位ISBN编号：7543066750

出版时间：2013-9-1

出版时间：武汉出版社

作者：李承雅（Nadia）

译者：沈言希

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>

## <<窈窕淑女：少女时代、Julien K>>

### 内容概要

少女时代、Julien Kang、金世雅等韩国明星天天都在用的瑜伽减肥塑身法。

韩国、台湾年度最佳健康塑身书，连续24周蝉联各大书店榜首，销量超150万册，纷纷被日本、泰国、中国以及台湾、香港等地区引进出版。

少女时代、MBLAQ天动、Julien Kang、尹海英、金世雅、Jolin蔡依林的瑜伽老师林淑萍联合推荐。

优酷网、韩国最火网站NATE、韩国电视台KBS、MBC累计千万次点击播放。

“亚洲最美的明星瑜伽师”首次公开少女时代等明星美丽秘诀。

一本逆袭成“白富美”书横空出世，教你如何瘦得有型，如何瘦出优雅气质来。

首本最简单、最易学、最美、最有效的塑形瑜伽书。

所有女人随身必备的窈窕圣典。

全彩图文，版式精美，内容即学即用。

亚洲第一瑜伽品牌TURE YOGA强力推荐，国内专业瑜伽馆指定瑜伽练习指导书

无论你是新手，还是运动达人，无论是在家里还是在办公室，只要你想动，都能运用自如，轻松变身为窈窕淑女，拥有明星范。

《窈窕淑女》送闺蜜，《窈窕淑女》送女友，《窈窕淑女》送女儿，《窈窕淑女》送妈妈，爱她就送她《窈窕淑女》，让美丽与她永相随。

《窈窕淑女》是一本最有效的明星身材塑造指南书，能让女人脱胎换骨。

由韩流巨星御用的塑形师帮你塑造明星身材，拥有优雅气质。

书中介绍了为所有瑜伽做暖身的拜日式；打造健康和美丽的活力瘦身瑜伽；消除上班紧张与压力的办公室瑜伽；让忙碌的现代人放松的治疗瑜伽；预防高尔夫伤害，锻炼挥杆基础的高尔夫瑜伽以及依一周星期别搭配，天天伸展的每日瑜伽。

内容由浅入深，详尽的动作解说，搭配细心提醒，不论你是瑜伽新手还是运动达人都能轻易上手。

无论在家里、在办公室、在高尔夫球场或是想增进双人感情、疗愈身心，少女时代的御用瑜伽师Nadia为你打造明星般的完美身材，令你享受优质的生活。

## <<窈窕淑女：少女时代、Julien K>>

### 作者简介

李承雅（Nadia）以明星瑜伽广受到关注，毕业于韩国庆熙大学体育系，并在汉阳大学教育学院的休闲运动所取得硕士学位。

参与过印度、美国、日本中国、和香港地区等全球许多的研讨会，理解瑜伽活动的原理和核心，她配合时代潮流为了瑜伽爱好者发明了许多瑜伽活动（能量瑜伽poweryoga、乐活瑜伽healing yoga、活力瑜伽vinyasa yoga、身心灵平衡瑜伽balanceyoga）。

此外，Nadia也是韩国国内最先创造节奏瑜伽(beatyoga)、预防掉发瑜伽、高尔夫瑜伽、办公室瑜伽和双人瑜伽(partner yoga)等生活瑜伽。

此外也培育了许多瑜伽老师，现今也是韩国独一无二的瑜伽指导讲师。

目前活跃于日刊、周刊和月刊等瑜伽系列专栏，同时也在公共电视和有线电视节目中，教授瑜伽相关常识和简单的瑜伽操作。

<<窈窕淑女：少女时代、Julien K>>

书籍目录

少女时代-俞利：少女，遇见瑜伽

Julien Kang：那男子的逆转

尹海英：她美丽的理由

金世雅：对家人、工作与瑜伽的热情

Part 1 与瑜伽沟通 Yoga , step by step

简单地理解瑜伽

生命的能量 / 气 Prana

能量的中心 / 脉轮 Chakra

能量的通路 / Nadi

能量的调节 / 锁印

练习瑜伽的基本要素

心理准备

瑜伽的练习方针

练习瑜伽的准备

拜日式 / Surya Namaskara

Part 2 将瑜伽融入生活 Lifestyle yoga

POWER DIET YOGA 拥有美丽、健康和均匀身材的活力瘦身瑜伽

01 完全地呼吸,顺畅地呼吸

02 树式

03 半莲坐站姿前弯式

04 弓式(变形)

05 站姿前弯式(变形)

06 扭转三角式

07 侧伸展三角式

08 扭转侧伸展三角式

09 芭蕾姿势

10 坐姿前弯式(变形)

11 向上延展身体的姿势

12 斜板式

13 坐角式

14 门闩式

15 侧板式

16 驼式

17 坐姿扭转式

18 头倒立式(变形)

19 肩立式

20 摊尸式

OFFICE YOGA轻松抛开压力,令你充满百分百能量的办公室瑜伽

01 将颈部和肩膀疼痛与僵硬一扫而空的伸展

02 为疲惫的脊椎注入活力的扭转脊椎式

03 消除骨盆疲劳和下半身水肿的骨盆舒展I

04 消除骨盆疲劳和下半身水肿的骨盆舒展II

05 矫正姿势和解决腹部肥胖的鹭式

06 舒解慢性疲劳和虚弱无力之症的战士式I

07 舒解慢性疲劳和虚弱无力之症的战士式II

<<窈窕淑女：少女时代、Julien K>>

08 舒解慢性疲劳和虚弱无力之症的战士式III

09 调节身心均衡与和谐的弓式

10 舒缓身体疼痛与郁闷情绪的全身伸展

11 提高精力和活力的三角式

12 舒缓胸闷与肩膀的束缚感的肩部伸展

13 塑造出健康有弹性的双腿和轻快的脚步的腿部延展I

14 雕塑出健康有弹性的双腿和轻快的脚步的腿部延展II

15 扫去疲劳与压力的驼式

THERAPY YOGA 给渴望运动和休息并行的忙碌现代人的疗愈瑜伽

有益于身体的体位

颈部偏往侧边的姿势

颈部往前压的姿势

颈部和上半身偏往两侧的姿势

躺着抬起头部的姿势

兔式(变形)

有益于肩膀的体位

伸展姿势

肩膀扩展的姿势

舒展肩膀和胸部的姿势

放松颈部和肩膀的姿势

抬起上半身的姿势

伸长肩膀的姿势

有益于脊椎的体位

扭转上半身的姿势

蚱蜢式(变形)

趴姿弓式(变形)

躺姿弓式(变形)

扭转的姿势

鳄鱼式

有益于骨盆的体位

蝙蝠式

婴儿式

趴姿,举起一条腿的姿势

排气姿势I

排气姿势II

排气姿势III

蝴蝶式(变形)

对折上半身和下半身的姿势

躺姿英雄式

有益于双腿的体位

坐姿前弯上半身的姿势

躺姿举起一条腿的姿势

趴姿弯折膝盖的姿势

舒缓小腿的姿势

有益于全身的体位

缓解全身疲劳的休息姿势

GOLF YOGA 能让高球族挥出长距离的高尔夫瑜伽

<<窈窕淑女：少女时代、Julien K>>

- 01 每回合前后充分舒展身体的双腿交叉地往侧边弯曲
  - 02 上杆时,有利于腰部回转的站姿上半身扭转
  - 03 即使18洞也能令脚步持续轻快的双脚张开上半身前弯
  - 04 舒展弯曲的背和肩膀的往后抬起一条腿
  - 05 锻炼肩膀、腰部和腿部柔软性的站姿前弯
  - 06 有助于挥杆时提升专注力的勾腿挺立
  - 07 强化下半身肌肉地抬起脚跟保持平衡
  - 08 消除腰部、骨盆疼痛和疲劳的三角式
  - 09 有效消除下半身水肿和疲劳的舒展骨盆和肩膀
  - 10 有利于挥杆时身体回转力量的单跪姿扭转上半身
  - 11 舒缓脊椎和双腿疲劳的脊椎伸展
  - 12 保持稳定顺畅上杆的肩膀伸展
  - 13 找回脊椎和骨盆平衡的肋下和骨盆舒展I
  - 14 每回合前后,保持最佳状态的肋下和骨盆舒展II
  - 15 放松身体与消除心理紧张的全身舒展
  - 16 塑造出紧实腹部和骨盆的腹部肌肉强化I
  - 17 挥杆时,提高威力与增加球飞行距离的腹部肌肉强化II
  - 18 挥杆时有效锻炼肌肉的脊椎强化
- DAY YOGA 令人轻松愉快和充满活力的每日瑜伽

Monday

呼吸和冥想

侧三角式

下犬式

Tuesday

半月式(变形)

蝴蝶式(变形)

眼镜蛇式(变形)

Wednesday

张腿前弯式(变形)

头接触膝盖的姿势(变形)

弓式

Thursday

三角式

鹭式

鸽式

Friday

英雄式(变形)

脊椎伸展式

风吹式

Saturday

躺姿英雄式

鱼式

犁式

Sunday

轮式

大休息式



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>