

<<十日纤美 瑜伽提斯>>

图书基本信息

书名：<<十日纤美 瑜伽提斯>>

13位ISBN编号：9787546401973

10位ISBN编号：7546401976

出版时间：2010-7

出版时间：成都时代

作者：陈美梓

页数：121

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>

<<十日纤美 瑜伽提斯>>

内容概要

科学编排的十日快速享“瘦”进程表，以自然的呼吸、柔软的肢体、舒缓伸展的动作，配合瑜伽提斯独特的燃脂体位法，配以专业的动作示范和贴心的技巧提点，使运动效果更佳，纤体功效更显著，让你体验身体和心灵的双重蜕变.....

<<十日纤美 瑜伽提斯>>

作者简介

陈美梓，世界瑜伽协会高级导师、[Bilramyoga]高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。

毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古

<<十日纤美瑜伽提斯>>

书籍目录

序言 极致纤体美型，十天见证“蜕变” Chapter 1 邂逅瑜伽提斯，“瘦”出完美曲线 一、当瑜伽遇上普拉提斯 二、瑜伽提斯十日快速燃脂纤体的奥秘 三、瑜伽提斯十日快速享“瘦”进程表 Chapter 2 瑜伽提斯十圈享“瘦”基础课程 一、练习前的准备工作 二、练习中的安全守则 三、呼吸穴位激瘦组合 Chapter 3 瑜伽美人快速燃脂体位法 一、活性暖身——灵活筋骨，启动瘦身 第一组环绕脚腕 第二组环绕手腕 第三组伸展肩颈 第四组颈后扣手扩胸展肩 第五组颈后扣手左右腰扭转 第六组伸展胸椎 第七组肩部环绕 第八组坐姿后仰 第九组调息 第十组循环呼吸 第十一组喉呼吸 二、纤腰瘦腹，打造魅惑S身段 第一组莲花座 第二组坐姿臂前伸 第三组坐姿臂前伸变体式 第四组手臂交叉式 第五组手臂交叉弯腰式 第六组弯腰变形式 第七组后仰变体式 第八组鸳鸯变体式 第九组单腿头碰膝变换式 三、美背提臀，做个靓臀大美人 第一组抬腿式 第二组啄木鸟变形式 第三组猫变形式 第四组俯卧飞机扭转式 第五组弓式变形式 第六组俯卧飞机扣手式 第七组俯卧飞机变形式 第八组眼镜蛇变形式 第九组儿童式 第十组跪式 四、纤臂细腿，强效紧致，勾勒玲珑曲线 第一组合掌立脚式 第二组单腿甲衡变形式 第三组站立侧拉腿 第四组站立前俯细臂式 第五组腰扭转细臂式 第六组三角变形式 第七组跪姿伸腿式 第八组骑马式 第九组骑马变形式 第十组下犬式 第十一组鸢鸟变形式 第十二组跪姿展胸式 第十三组坐姿过渡 第十四组跪姿 第十五组蹲式 第十六组婴儿式休息 五、高阶训练，塑造完美体态 第一组抱膝寿右盘腿式+单腿寿右伸展式 第二组仰卧绕腿式 第三组肩桥变形式 第四组拱桥式 第五组仰卧抱膝式 第六组犁式变体 第七组膝贴耳式 第八组扭腰舒缓式 第九组仰卧头扭转 六、塑球瑜伽提斯，塑出美好身段 第一组跪姿侧腰伸展式 第二组卧球抬腿式 第三组卧球伸腿式 第四组卧球弓式 第五组卧球倒式 第六组卧球猫式 第七组坐姿卷球式 第八组开腿抱球左右转腰式 第九组坐姿抱球转腰式 第十组犬字式 第十一组夹球犁变式

<<十日纤美 瑜伽提斯>>

章节摘录

版权页：插图：瑜伽提斯是一项全身性的运动，它不但能锻炼身体的大肌肉和大肌群，还能牵引身体各个小肌群，这样可以有效刺激身体比较容易堆积脂肪的部位，如女性的腰、臀和大腿，男性的腰、腹、下颚等，避免了局部“肥肉”的形成。

人体肌肉纤维分为慢肌纤维和快肌纤维两种，其中慢肌纤维较为细小，而快肌纤维较为粗大。

瑜伽提斯的动作多为缓慢和持续的拉伸，强度较小，长期练习可引起慢肌纤维的适应性肥大和快肌纤维的废用性萎缩，也就是使肌肉体积减小，让身体线条显得纤长而富有力量。

(3) 合理饮食，让你营养又瘦身在瑜伽提斯体系中，饮食占有重要地位。

瑜伽提斯体系把食物分为惰性食物、变性食物和悦性食物，认为它们对身体和心灵各有影响。

瑜伽提斯主张食用一些悦性食物，并依据不同的烹调方法来改善现代人食用多油多香料或热量过高的食物的习惯。

经过一段时间的调节，练习者的饮食会越来越清淡，对那些惰性食物的欲望会越来越小，不知不觉饮食中悦性食物的比例越来越大。

由于饮食的科学合理化，当人体消耗热量不变而摄入的热量减少，体重自然就下降了。

我们的身体存在着一些较深层的肌肉群，瑜伽提斯的动作正可以锻炼这些深层部位。

以下针对臂部、胸部、腹部、背部、腿部、臀部和骨盆腔的部分重点肌群做简单介绍。

(1) 臂部重点肌群肱二头肌 肱二头肌位于上臂前面皮下。

通过瑜伽提斯的训练，可有效促进上臂前侧脂肪的燃烧，拉伸肌肉，雕塑手臂线条，增强前臂肌力。

肱三头肌 肱三头肌位于上臂后面皮下。

瑜伽提斯的臂屈伸、下拉等各种手臂屈伸动作，可以提高肱三头肌的肌力，紧实前臂后侧松弛的肌肉，击退“蝴蝶袖”。

(2) 胸部重点肌群胸大肌 胸大肌位于胸前皮下，为扇形扁肌，分为胸上肌和胸大肌两部分。

通过训练，能够使乳房紧实挺拔，同时有助于增强对手臂的牵引能力。

<<十日纤美瑜伽提斯>>

编辑推荐

《十日纤美瑜伽提斯》：解密十日快速燃脂纤体的奥秘，呼吸法、体位法、饮食法全方位结合，科学的体位锻炼配合深层呼吸与合理膳食，比普通瘦身运动强效五倍。

复合运动配方锻炼全身深层肌肉，强效训练重点部位肌肉群，速瘦不反弹。

穴位刺激激瘦组合点按身体重要穴位，影响脑部进食中枢，防止过度进食，拍打身体，用独特的指法排毒消脂。

快速燃脂体位法，速效燃脂组合10式，加倍燃烧，迅速减磅，纤腰瘦腹组合9式，细腰立现，甩掉大肚腩，美背提臀组合10式，修炼靓背美臀大美人，纤臂细腿组合16式，打造修长匀称四肢，激瘦定型组合9式，强化雕塑，定格紧致玲珑形体，强化曲线组合11式，强力勾勒完美线条。

.....6大组合程式，精准打击，重点部位重点瘦，让你凹凸有致，魅力尽现。

瑜伽提斯健康生活馆，掌握瑜伽提斯健康生活方式和作息规律，调理身体，寻找最佳身体状态，让瘦身事半功倍。

纤体瘦身饮食细则，远离惰性食物，提供全程贴身配餐方案。

内分泌调理法，刺激身体腺体活动，调整激素水平，优化体内生理环境。

国际最新的修身纤体程式，完美贴合人体生理规律的体位设计，针对平常运动完全不可碰触到的各种部位，在短时间内立瘦显型。

难易合理搭配，训练次数、级别和训练时间科学编配。

雕塑完美腰腹臀腿，尽展纤窕身姿。

<<十日纤美 瑜伽提斯>>

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>