第一图书网, tushu007.com

<<活力瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<活力瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500928973

10位ISBN编号：7500928971

出版时间：2006-1

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：绵本彰

页数：63

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

<<活力瘦身瑜伽>>

内容概要

说到瘦身，大家都希望能得到理想的身材，瘦得有型。
可是，节食太辛苦、时间不够等等，减肥的烦恼永无穷尽。
说来让自己处于紧张状态的减肥方法并不能达到良好的塑身效果。
让自己充分放松的同时，在短时间内瘦身，不是最理想的方法吗?我们为寻找这种方法的您推荐的就是活力瑜伽。
以美国为中心、风靡欧美地区的“活力瑜伽”，在5000多年前开始留传的古印度瑜伽的基础上，加强了肌肉力量练习要素，是全新的练习。

作者简介

作者：(日)绵本彰

<<活力瘦身瑜伽>>

书籍目录

在好莱坞也大受欢迎！
这就是“ 活力瑜伽 ”身心双修的瘦身体系练习“ 活力瑜伽 ”的六要素让我们现在就开始吧以一侧30秒钟、两侧1分钟的姿势改造臃肿部位PART 1 紧腹基础篇：三角式应用篇：扭转式V字式PART 2 瘦腰基础篇：三角式1应用篇：弯月式单脚独立式PART 3 塑臀基础篇：壮美式应用篇：鳄鱼式 T字平衡式PART 4 美腿基础篇：三角式3应用篇：弓箭式三角式4PART 5 紧腿肚、足踝基础篇：半蹲式PART 6 细臂基础篇：鹫式PART 7 紧背基础篇：英雄式应用篇：弓式金字塔式PART 8 丰胸基础篇：骆驼式PART9 美颈、肩部基础篇：鹤式应用篇：椰树式牛面式访问因瑜伽而美丽的人们田村翔子干叶丽子两周内每天练习，瘦身成功!读者瑜伽练习经验谈每天5分钟“ 活力瑜伽 ”打造完美女人全身塑形太阳致敬式 STEPl 全套动作太阳致敬式 STEP2要领太阳致敬式 STEP3 局部瘦身连续动作的全身塑形 伸展～手和足～椰树式倒转身体的全身塑形 肩部倒立式高级体位的全身塑形 鸽子式呼吸法的全身塑形 完全呼吸法鹫式 狮式 上举式扭转式 鹤式 转头式猫式部分瘦身动作及效果一览表

章节摘录

书摘多年来做为健身法之一而为人熟知的瑜伽，近年来，不用说好莱坞影星、歌手们，就是在洛杉矶和纽约的名流，职业女性中也大受欢迎。
而且在法国、英国、德国等欧洲国家亦人气多多。
麦当娜是热心的瑜伽信奉者已是众所周知。
而向麦当娜推荐瑜伽的是奥斯卡金像奖获得者格温妮丝·帕特洛。
另外茱莉叶·罗伯茨、梅格莱安、蕾妮、塞尔维加和库里斯蒂娜利奇等都热衷于瑜伽。
男影星斯丁格、威廉达福、奥帕其诺等都曾在公开场合提到过自己喜欢瑜伽。
特别是前超级名模、现在的实业家克里斯蒂塔林彤受到瑜伽的影响而推出的品牌让人记忆犹新。
与PUMA合作推出的品牌“奴阿拉”，在日本的精品屋中也有着相当的人气。
克里斯蒂还在2002年出版了有关瑜伽的著作。
这种在名流中广为流传的正是在以往的瑜伽的基础上结合了肌肉力量练习理论的“活力瑜伽”。
与以往瑜伽静止的形式不同，它包含伸展与肌肉练习等更加猛烈的动作。
在拥有众多健身房及瑜伽专业工作室的美国，越是高水平、猛烈的训练班就越受欢迎。
全神贯注地听课，将困难的动作逐渐消化……。
完成困难动作时的高度集中和完成后的成就感，以及结束后的松弛作用、充实感对练习者的吸引力也相当强烈。
指导教练的风格，动作的组合及内容的多样性亦被富于个性化。
印度的瑜伽是以经络为背景，日本的训练课也几乎以轻音乐为背景乐，而在美国，让人意想不到的是有的指导教练用说唱音乐或摇滚乐为背景乐。
通过有效地使用音乐加了大学生的成就感和课后的轻松感。
瑜伽商品也变得丰富、合理化，抱着“我的瑜伽垫”走路的职业女性日益增多。
专业杂志越发充实，面向儿童的卡通中也出现了瑜伽垫这样的单词，“瑜伽=能够轻松做到的健康／美容法”的公式已成为生活常识。
那么，瑜伽为何会受到众多名流如此的推崇呢?作为美容法和健康法的瑜伽，同时，其哲学内涵也是吸引练习者的理由。
所谓的瑜伽哲学，如果非要总结的话，可以说是“坚定信念；面对现实；迎接挑战”。
既然活着，就会有很多不能尽情去做或不得不做的事情。
如果每次都是拒绝、否定它们，会使我们情绪低落。
如果不提高解决问题的能力以及改变态度，身心的平衡都会失衡。
瑜伽不单单让人学会接受现实，还让人学会如何调节心情、面对困难，坚韧不拔。
例如一边调匀呼吸，一边克服身体的硬度，通过缓和紧张感来使身体柔软，从而循序渐进地完成，这远远好于采取一个姿势，屏住呼息强迫身体扭转。
无论是影星、歌手、企业家、还是工作在第一线的人们，都在忍受着不同的压力。
处在精神崩溃边缘的人们，为了不至于丧失自我，已将瑜伽作为必修课程。
结合了古印度的智慧和最新的健身方法的“活力瑜伽”，必将在瘦身以外，寻求心灵安逸及寻求美容与健康中变得越来越受大众欢迎！
P4-5

编辑推荐

魔力瑜伽系列，1分钟减去部分赘肉，5分钟全身轻松，模特、好莱坞影星也热衷的瘦身运动，日本瑜伽冥想协会、活力瑜伽创始人绵本彰绝对让您瘦下来，彻底解剖美丽塑身活力瑜伽，歪斜、浮肿、酸痛……各种身体的烦恼全部消除，腹部、腰部、大腿、后背、手臂、腿肚……所有您在意的部位眼看着瘦下来，掌握完全呼吸，让身体由内而外的美丽。
无需剧烈的运动，在家即可轻松完成，短期内呈现显著效果，完全适合紧张繁忙的您！

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