

<<瑜伽美人塑身计划>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽美人塑身计划>>

13位ISBN编号：9787506447904

10位ISBN编号：7506447908

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

字数：50000

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>

## <<瑜伽美人塑身计划>>

### 内容概要

本书介绍了利用瑜加强效塑造体形的方法，既有全身塑形的方法，又有部位塑形的攻略，让你想“塑”哪里就“塑”哪里。

本书内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片，美观实用，简单易学，是爱美、爱健康人士的理想选择。

## <<瑜伽美人塑身计划>>

### 作者简介

王媛，中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“全国十佳瑜伽明星教练”之一“特殊贡献奖”获得者 被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。

1998年获“国家一级健美教练”称号 2000年开始在中国北

## &lt;&lt;瑜伽美人塑身计划&gt;&gt;

## 书籍目录

达人推荐致读者Part 1 享“瘦”丰义新主张——瑜伽塑身 感悟瑜伽塑身新理念 完美塑身魔法棒——  
 瑜伽工具 练习塑身瑜伽的九项注意 认识身体各部位Part 2 部位塑身 美腰 甩掉赘肉肉，找回小  
 蛮腰 锻炼腰肌减少脂肪 奎师那变形式 美腰 侧腰脂肪其实不难对付 塑造腰形活化腰椎  
 风吹树式 美腰 左转、右转，“腰”窈女孩就是我 消除脂肪减少橘皮组织 站立转动  
 式 纤腹 抢救“水牛肚”，不做“小腹婆” 收缩上腹消除赘肉 全骆驼式 纤腹 再坚持！低  
 腰仔裤能穿啦！ 紧实下腹勾勒线条1 上抬腿式 纤腹 肥肥小肚变紧绷肌肉 紧实下腹勾  
 勒线条2 下半身摇动式 美背 打造性感的背部曲线 雕琢上背线条1 跪式背部舒展  
 美背 当美背佳人，穿露背晚装 雕琢上背线条2 加强侧伸展式 美背 打造两条性感紧实的竖  
 棘肌 美化下背曲线 新月式 翘臀 下一个翘臀MM就是你 提升臀线改善臀部下垂  
 踮脚翘臀式 翘臀 PP浑圆挺翘，让他爱不释手 浑圆紧俏雕塑臀形 单腿舞式 塑腿 让你穿  
 上迷你裙 紧实大腿漂亮塑形1 腿部舒展 塑腿 修掉粗大腿，做回小可人 紧实大腿漂亮  
 塑形2 下盘莲花变形式 塑腿 纤腿公主换我做 伸展肌肉美化小腿1 V字式 塑腿 努  
 力成为美腿一族 伸展肌肉美化小腿2 顶峰变形式 美肩 秀出美人肩，重塑吊带美人 挤  
 压肩肌消耗脂肪 肩部延展 美肩 让你拥有流畅自然的完美肩膀 活化肩颈美化肩形 祈  
 祷式 美胸 让咪咪秀出你的性感 增大胸围美化胸形 牛面式变形 美胸 勾勒美丽动人的胸  
 部线条 消除副乳 榻式 美胸 打造性感的深V曲线 强健胸肌 坐角式变形 美臂 跟  
 无袖靓服说Hello 消脂紧肤瘦小臂 美臂伸展一式 美臂 去除肥油蹄膀手 消除赘肉美化大  
 臂1 美臂伸展二式 美臂 两袖清风不是梦 消除赘肉美化大臂2 美臂伸展三式 美颈  
 天鹅美人我来当 拉伸颈部肌肉促进血液循环 单臂颈部舒展 美颈 打造美颈靓女 改善气  
 色活化颈椎 颈部画圆式 美颈 拥有迷人的美颈 加快脂肪燃烧 乌龟式 瘦脸 “大饼  
 脸”变身“瓜子脸” 改善浮肿放松肌肉 铲斗式 瘦脸 轻轻松松做瘦脸美人 加快新陈代  
 谢消除多余脂肪 叩首式 瘦脸 重塑紧致美人脸 疏通循环系统紧实面部肌肤 花环  
 式Part 3 全身塑形 做苗条女人 做时尚女人 做优雅女人 附 享受瑜伽美丽相随——认识我们身边的  
 瑜伽达人

<<瑜伽美人塑身计划>>

章节摘录

插图：&lt;imgsrc=http://g-ec4.images-amazon.com/images/G/28/cn-legacy/c/c705498.jpg>

## <<瑜伽美人塑身计划>>

### 编辑推荐

《瑜伽美人塑身计划:纤柔瑜伽(附盘)》编辑推荐：中国最美的瑜伽师王媛。  
携手著名时尚摄影师，杨志杰。

联袂打造？

倾力推出《瑜伽美人塑身计划：纤柔瑜伽》。

顶级瑜伽教练的倾心指导，让你在健康之余快乐塑身！

精选29个经典瑜伽体式，针对身体的肥胖部位，快速塑形！

3个短期高效的金牌塑身套路，活化细胞，让你彻底瘦下来！

简单、安全、无需居然运动，初学者在家即可完成！

“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于接近尾声，在半年多的合作中，王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍：她们津津有味地吃素，慢条斯理地解答编辑的问题，降温时准会提醒你喝姜茶，谈起印度眼睛就发亮，在喧闹的片场安静地打坐，为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时；讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶；对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟：体质、体能和体型都比同龄人好很多。

半年里，我最喜欢跟王媛学做拜日式，更喜欢听她讲解“拜日式，讲究向天拜，向地拜，讲究心底里真正的虔诚和谦卑，现代人的心都太骄傲而自恋，拜日式让我们。

”天佑王媛，给了她非常强势的美艳外形，以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋；但深层接触后，你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真，无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。

祝福王媛，感谢王媛和她的“慢”团队，为我们的合作举杯！

<<瑜伽美人塑身计划>>

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>