

<<10分钟美体健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<10分钟美体健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506447942

10位ISBN编号：7506447940

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

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>

<<10分钟美体健身瑜伽>>

内容概要

本书为读者提供了结合瑜伽、饮食、解压的全方位美体健身计划，每天只要练习10分钟，就能轻松塑造更柔美的优雅曲线。

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、爱健康人士美体健身的理想选择。

<<10分钟美体健身瑜伽>>

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

<<10分钟美体健身瑜伽>>

书籍目录

致读者 脱胎之美Part 1 与10分钟瑜伽的美丽相约 认识瑜伽的明星粉丝 欧美时尚一族的趣味瑜伽
 我们身边的瑜伽真人秀 附：瑜伽姿势的7系Part 2 最健康的必学瑜伽24式 课前热身 踏水式——
 活化下半身 婴儿延展式——柔化脊柱 坐姿前倾体式 双莲花背部伸展——滋养肾脏 一字
 式——调节生殖系统 卧姿后仰体式 单腿弓式——排毒养颜 简易蝗虫——调节内分泌 蛇
 式拧转——强化肝脏 脊柱拧转体式 坐姿脊柱拧转——调节自律神经 站式脊柱拧转——补养
 脊柱 站立体式 单腿平衡式——雕塑美腿 树式——增强平衡感 前腿交叉——塑造完美肩
 形 平衡体式 三角侧扭转——雕塑下半身 舞王式——优雅体态 奎师那式——塑造曲线
 倒立体式 身腿结合式——强化全身机能 卧角式——调节甲状腺 头倒立式——美容养颜
 强力雕塑 站式手臂后仰——塑造完美体形 斜板式——雕塑手臂线条 拱桥式——强健腹肌
 深度伸展与大休息 韦史努变形式——放松腿部肌肉 大字放松——恢复身体活力 飞机式
 ——舒展全身Part 3 随时随地10分钟瑜伽 办公室瑜伽 坐姿脊柱扭转——赶走文明病 前屈伸展
 ——缓解背部疲劳 单腿弓式延展——预防萝卜腿 晨起瑜伽 拜日一式——给大脑充氧 风
 车式——增强活力 跪姿扭转——提神醒脑 背部伸展式——唤醒身体 睡前瑜伽 腿部直角
 式——体内排毒 炮弹式——排出体内废气 公交瑜伽 提肛法——强健生殖系统 会阴收束
 法——提高性能力Part 4 创造心灵世外桃源的瑜伽生活 瑜伽的饮食精神 不同体质需要不同的能量
 做个聪明的瑜伽美人

<<10分钟美体健身瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<10分钟美体健身瑜伽>>

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>