

<<4周瑜伽美人计>>

图书基本信息

书名：<<4周瑜伽美人计>>

13位ISBN编号：9787506454391

10位ISBN编号：7506454394

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李宁

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>

## <<4周瑜伽美人计>>

### 前言

身为图书策划人，我出版过不少瑜伽、健身的图书，大牌的瑜伽导师、顶级的健身教练接触过不少，李宁是其中比较年轻的一位。

虽说年纪不大，她却属于国内最早一批专业修习瑜伽并游学日本、东南亚进一步深造的资深瑜伽导师，回国后多次荣获中国健身小姐和北京市健身小姐的称号。

她每天练功、授课、表演，在学员们眼中她是值得信赖的瑜伽导师；在我眼中，她是有着东方女孩中少有的好身材的80后美眉：腰臀比非常让人羡慕，还有着好莱坞的比基尼美女们才有的Y字型腹肌和浅浅的上臀窝，匀称而紧实的小腿让人一看就知道是“练家子”。

瑜伽导师中偏柔软型的较多，兼具柔软和力量的却很少。

多年的瑜伽修习，李宁难得地将柔韧和力量集于一身，所以，她更偏爱欧美和日本的瑜伽修习者们崇尚的PwerYoga（力量瑜伽），她自己的风格气质也是一位酷酷的时尚美眉。

在我们对她的好身材、好体质、好胃口、好肤色、好性格又羡慕又嫉妒的时候，李宁准会对我们说：“羡慕吗？”

嘿嘿——练瑜伽吧！

”瑜伽让这个女孩拥有最灿烂的绽放，衷心盼望我们精心编排的这几本小书，能够带给读者朋友们带来愉悦美妙瑜伽享受，让我们有限的身体，绽放出无限的美丽。

## <<4周瑜伽美人计>>

### 内容概要

《4周瑜伽美人计》倾力打造瑜伽宝贝系列，第1周：改善体质，第2周：瘦身塑性，第3周：美容养颜，第4周：特别推荐欧美最IN的力量瑜伽套路，4周，只要4周，收获惊喜。

## <<4周瑜伽美人计>>

### 作者简介

李宁，毕业院校：北京戏曲艺术学院

专业培训：

1999年在日本北海道、东京学习瑜伽，2001年在马来西亚接受瑜伽导师培训，开始从事瑜伽教学工作，至今已积累了8年一线瑜伽教学经验。

曾获奖项：

2004年北京市健美锦标赛健身小姐亚军，2004年全国俱乐部健

## <<4周瑜伽美人计>>

### 书籍目录

前言Part 1 新鲜资讯TOP 4 最知晓你身体的瑜伽 慢活乐活的瑜伽 为女性准备的瑜伽 健康生活需要瑜伽Part 2 第1周：由内而外活化细胞、提升代谢——瑜美人的体质改善计划 腰部扭转 圣哲玛里琪式 束角式 加强脊柱扭转 云雀式 剪刀式 门闩式 反面船式Part 3 第2周：美形、美姿、美仪——瑜美人的瘦身塑形计划 三角伸展式 风吹树式 风吹树变化式 扭背触脚式 猫伸展式 胸部扩展 牛面式 半蝗虫式 全蝗虫式 摩天式 直角式 下蹲式 轮式 战士第三式 手臂旋转Part 4 第3周：活化肌肤——瑜美人的美容养颜计划 骆驼式 鸭行式 顶峰式 弓式 蝎子式 犁式 狮子式Part 5 第4周：为熟练者推荐——欧美最流行的力量瑜伽套路Part 6 点点滴滴的美丽积累——瑜美人的日常生活习惯

<<4周瑜伽美人计>>

章节摘录

插图：

<<4周瑜伽美人计>>

编辑推荐

《4周瑜伽美人计》由中国纺织出版社出版。

<<4周瑜伽美人计>>

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>