

<<14天瑜伽轻松甩肉>>

图书基本信息

书名：<<14天瑜伽轻松甩肉>>

13位ISBN编号：9787506488969

10位ISBN编号：7506488965

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：张斌 编

页数：143

字数：125000

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>

## <<14天瑜伽轻松甩肉>>

### 内容概要

瑜伽是当下较为流行的瘦身妙法，它是一种能够作用于身体深处的运动，充分按摩内脏器官，使人体系统达到平衡。

练习一段时间瑜伽之后，身上的赘肉就会慢慢减少，身体曲线会越来越优美。

《品质生活·悦动减肥馆：14天瑜伽轻松甩肉》严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的瘦身周期，针对全身不同部位科学设计减肥瑜伽式，让你不用节食就能轻轻松松甩赘肉。

14天减肥瑜伽，现在开始行动吧！

## <<14天瑜伽轻松甩肉>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席、元泉瑜伽创办人。

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

主编了《7天速成减肥瑜伽》、《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》、《减肥排毒美肤强效瑜伽》等多部瑜伽练习图书，深受瑜伽练习者的青睐。

## <<14天瑜伽轻松甩肉>>

### 书籍目录

- Part 1 闪电快速瘦，14天瑜伽帮你忙
  - 瑜伽，简单有效的瘦身运动
  - 安全健康的瘦身妙法——瑜伽
  - 瑜伽甩脂的奥秘
  - 14天瑜伽减肥全攻略
  - 有效瘦身的关键：制订你的减肥目标
  - 打好瘦身基石：量身设计计划
  - 热身练习，有效燃脂瘦身的关键
- Part 2 神奇瑜伽，不动也能甩脂肪
  - 神奇呼吸法，轻松分解脂肪
  - 腹式呼吸
  - 胸式呼吸
  - 完全式呼吸
  - 瑜伽坐姿，消耗惊人热量
  - 简易坐
  - 金刚坐
  - 吉祥坐
  - 至善坐
  - 半莲花坐
  - 全莲花坐
  - 瑜伽躺姿，完美身材的基础练习
  - 仰卧扭腰式
  - 卧躺式
  - 躺姿修长伸展法
- Part 3 全身消脂练习
  - 打造易瘦体质
  - 不费力、不节食，集中燃烧全身脂肪
  - 骆驼式
  - 风吹树式
  - 蝗虫式
  - 拜日式
  - 圣哲玛里琪一式
  - 头倒立式铂
  - 腰躯转动式
  - 肩倒立式
  - 有效燃脂7式，塑造性感、流畅曲线
  - 跪式背部舒展
  - 扭背单腿背部伸展式
  - 跪姿舞蹈式
  - 毗湿奴式
  - 下半身摇动式
  - 舞王式
  - 展臂后屈式
- Part 4 各部位强化练习，局部赘肉甩光光

<<14天瑜伽轻松甩肉>>

脸部

犁式

叭喇狗式

叩首式

狮子式

双角式

站立前屈式

颈、肩部

鱼式

蛇王式

鸵鸟式

塌式

前伸展式

肩旋转式

胸部

云雀式

鸽子式

展胸后仰式

坐山式

背部

吉祥式

蜥蜴式

眼镜蛇式

球上车轮式

单腿背部伸展式

.....

附录 14天减肥瑜伽食谱

## &lt;&lt;14天瑜伽轻松甩肉&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：3 瑜伽伸展带 瑜伽伸展带，又叫瑜伽绳。

它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。

4 干净毛巾 毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助练习一些瑜伽动作。

5 运动水壶 练瑜伽时最好装满一壶水放在身边，渴时就喝一点儿，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也避免猛灌水对身体造成伤害。

6 瑜伽砖 瑜伽砖可以帮助初学者将动作做到位。

比如当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去触碰瑜伽砖，再慢慢触碰地面。

7 瑜伽球 瑜伽球也称瑜伽健身球，一般是PVC材质，充气后即可使用。

在瑜伽练习中，可以用来举、骑、卧、拍、压、踢等，不仅是瑜伽辅助练习工具，还能加强瑜伽锻炼效果。

瑜伽球有各种尺寸，一般而言，男性应选择稍大一点的，女性应选择稍小一点儿的为宜。

减肥辅助强效工具 减肥精油 精油是从植物中提炼的带有特殊香味的有机化合物。

不同种类的精油具有不同的功效，有的可以嫩肤，有的可以减肥。

常见的减肥精油有葡萄柚、杜松、丝柏和茴香等。

可以在练习瑜伽之前，取一点减肥精油倒在热水中，然后在弥漫着精油香气的环境中练习瑜伽。

精油分子会通过呼吸讲入体内，调节人体的内分泌系统，大大提高瑜伽的减肥功效。

瑜伽甩脂的奥秘 为自己制订一个具体目标 决定用运动减肥，就要为自己定下一个具体的目标，比如想减多少千克，想瘦腰还是瘦腿等。

锻炼时多想象自己成功瘦身之后的形象，能帮助你坚持运动。

从易到难实施运动减肥计划 用运动减肥，千万不要刚开始就选最难的动作，也不要刚开始锻炼很长时间，这样很容易让自己泄气，减肥计划可能会被搁置。

最好的办法就是从易到难，逐步实施减肥计划。

拿瑜伽来说，刚开始时可以适当练一些简单的体位，如山式、半月式等，等有一定基础之后，再练习有一定难度的体位，如骆驼式、舞王式等。

刚开始时每次练20分钟左右就可以了，等到有一定基础了，可以将每次练习的时间延长到40~50分钟。

这样，你会感觉自己在不断进步，身材在一点一点变好，身体越来越健康，就会由衷地爱上瑜伽这项运动。

充分利用所有空闲时间进行锻炼 我们每天都很忙碌，要抽出一整块时间来锻炼身体实在很难。

所以，一定要充分利用所有空闲时间。

早晨起床后可以几分钟的锻炼，比如练几个简单的瑜伽体位，或者随意伸展一下身体等。

午餐前可以在办公室练几个瑜伽体位，能够消耗大量热量。

下班后则可以留40分钟左右的时间进行一次完整的瑜伽练习。

<<14天瑜伽轻松甩肉>>

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>