第一图书网, tushu007.com

<<杨丽菁的纤体热瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<杨丽菁的纤体热瑜伽>>

13位ISBN编号：9787509002117

10位ISBN编号：7509002117

出版时间：2007

出版时间：当代世界出版社

作者：杨丽菁

页数：119

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

<<杨丽菁的纤体热瑜伽>>

内容概要

《杨丽菁的纤体热瑜伽》是杨丽菁继一系列热销瑜伽书后推出的又一本瑜伽系列书籍，着重介绍近年热门的“热瑜伽”运动——在家中练习热瑜伽必备的26个基本招式，动作循序渐进、由浅入深；还特别介绍了有神奇瘦身效果的瑜伽球操和帮助白领一组放松身心的办公室减压操。
全部动作均由作者亲自示范，并以简单文字图示说明注意事项及功效，能让练习者有最直观的感受，体验到身心的愉悦，有很高的实用性。

<<杨丽菁的纤体热瑜伽>>

作者简介

有台湾第一“打女”之称的杨丽菁曾拍摄30几部武打动作片，成名作《楚留香》中的“上官无极”和《铁齿铜牙纪晓岚》第一部中的“莫愁”最令人印象深刻。
作为红遍港台的武打巨星，杨丽菁因拍戏受伤，造成十字韧带断裂、椎间盘突出、臀部萎缩，但她凭着坚强的毅力，靠瑜伽一点一滴找回自己的健康与完善的身体，成功由一位武打演员转变为复建医师认可和推荐的专业瑜伽达人。
拥有国际体适能瑜伽教师、Pilates（普拉提）瑜伽教师认证，担任国际瑜伽机构True Yogo老师，已推出《杨丽菁纤体热瑜伽》、《杨丽菁七日瑜伽》等四本瑜伽书。

<<杨丽菁的纤体热瑜伽>>

书籍目录

美丽丽菁Yoga Yang 推荐序 自序 Before做瑜伽 暖身瑜加·体位与呼吸法 瑜伽的神奇瘦魔力 球操六式 窈窈尽现 第1式 机械手臂操 第2式 上举手操 第3式 前弓后箭美臂操 第4式 侧举手操 第5式 健胸操 第6式 美腿操 再造美丽瓜子脸 热瑜伽26式，再造窈窕曲线 DIY营造热瑜伽的环境 注意事项 好处及功效 热瑜伽26式示范介绍 暖身动作 …… 串连动作 串连动作 串连动作 丽菁放松减压超easy 办公室减压操 丽菁美丽秘诀分离 丽菁的轻饮食好健康

章节摘录

插图插图1

<<杨丽菁的纤体热瑜伽>>

编辑推荐

今天起，不用到专门教室，只要在家就能靠《杨丽菁的纤体热瑜伽》轻松DIY练习热瑜伽，26个一定要学会的热瑜伽招式，只要跟着丽菁一步一步做，在练习完热瑜伽26式之后，你会发现自己全身舒畅，虽是香汗淋漓，但身心愉悦。
每个人都能像丽菁一样，让自己随时保持健康、美丽、自信。
　　杨丽菁继一系列热销瑜伽书后推出的又一本瑜伽系列书籍，着重介绍近年热门的“热瑜伽”运动——在家中练习热瑜伽必备的26个基本招式，动作循序渐进、由浅入深；还特别介绍了有神奇瘦身效果的瑜伽。

第一图书网, tushu007.com

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