第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽瘦身58式>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽瘦身58式>>

13位ISBN编号：9787533747794

10位ISBN编号：7533747798

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科技

作者：张斌//董静

页数：137

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

<<瑜伽瘦身58式>>

内容概要

如果你并未超重，那么瑜伽会让你的体重维持原状，也会让你的健康永远保持下去。
而如果你体重不足，瑜伽还会让你的体重增加——请放心，瑜伽让你增加的只是健康坚实的身体组织，而绝非脂肪。
瑜伽不是简简单单的运动，它通过促进新陈代谢来改善你的内分泌、帮你打造一个不易发胖的体质。
打开《瑜伽瘦身58式》，你就可以感受到瑜伽带来的全新变化，告别“喝水都长肉”的郁闷时期，轻松实现瘦身的目的。
赶紧行动吧！

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，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。
多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广和大众健康事业做出了巨大的贡献，著有精品图书“瑜伽生活馆系列”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）等。
董静，女，世界瑜伽协会元泉瑜伽高级瑜伽导师，法国公立大学管理学硕士。
她认为瑜伽在一拉一伸中，一舒一展中，可很好地沉淀心情，寻找到内在的自己，学会用心感悟生命的意义与真谛。
她希望用最自然的方法，为每一个人解决身心的问题，梦想每个人都能在瑜伽领域里找回正面的能量，找回健康与美丽。

第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽瘦身58式>>

书籍目录

01 瘦身主义新主张——瑜伽重塑紧致巴掌脸／30叩首式／30叭喇狗式／32铲斗式／34花环式／36狮子式／38轻松打造天鹅颈肩／40乌龟式／40鸵鸟式／42鱼式／44摩天式／46塌式／48塑造骨感美背／50蜥蜴式／50眼镜蛇式／52半莲花坐单腿背部伸展式／54猫伸展式／56蝗虫式／57圣哲玛里琪第一式／58恢复纤细玉臂／60手臂回旋式／60天线式／62牛面式／64固肩式／66鹰式／68勾勒丰盈胸部／70坐山式／70云雀式／72蛇击式／74骆驼式／75蛮身小“腰”精／77三角扭转式／77风吹树式／79加强侧伸展式／80风车式／8202 享“瘦”瑜伽基础课程瘦身关键——呼吸法／14腹式呼吸法胸式呼吸法完全式呼吸法／17瑜伽必学——正确坐姿／18简易坐／18金刚坐／19吉祥坐／20至善坐／20半莲花坐／21全莲花坐／21前期准备——各部位热身练习／22头颈部热身练习／22肩部热身练习／24手臂热身练习／25腰部热身练习／26腿足部热身练习／27……03 瑜伽——全方位瘦身，多余脂肪各个击破04 瑜伽美人，怎么吃也不胖

章节摘录

插图：工欲善其事，必先利其器。
练习瑜伽也需要一些必备的道具，才能使动作更到位，同时避免受伤。
瑜伽服瑜伽体式中许多动作需要扭转和伸展四肢，所以瑜伽服一定要宽松舒适，不能太紧身，否则不利于动作伸展。
挑选建议：选择棉或粘纤的质地，因为棉或粘纤的透气性、吸汗性很好，且质地柔软，不会让身体感到紧张束缚。
尽量挑选简洁大方的款式，衣服上不要有太多的饰物、带或结，避免造成不必要的伤害。
在颜色上可选择清爽、淡雅的色彩，以纯色为最佳，这样可让练习者的视觉神经放松，能快速进入瑜伽状态。
瑜伽垫瑜伽垫是做瑜伽练习时必不可少的用具。
在瑜伽垫上练习，可以防止脊椎、脚踝、髋骨、膝关节等部位的碰伤。
对于初学者而言，更是要挑选一款质量好的瑜伽垫。
挑选建议：购买时可以先用大拇指和食指捏一捏垫面，试试耐压性如何，弹性好的瑜伽垫保护作用更强。
再用橡皮擦擦一擦，看看其材质是否容易断裂。
最后用手掌轻推垫子表面，要有一种干涩的感觉。
如果垫子表面发泡剂残留过多，会有湿滑的感觉，那么练习时容易打滑、摔伤。
初学者可以选择6～8毫米厚的垫子，有经验者可以选择3.5～5毫米厚的瑜伽垫。

媒体关注与评论

如何健康地瘦下来，这本瑜伽书教会我许多。
改变发胖体质，消除多余脂肪，制定合理瘦身目标，这都是瘦身必须注意的问题。
很希望能和更多朋友分享。
——柔兔兔有关瑜伽的书实在太多了，这本瘦身瑜伽却能让人眼前一亮。
减肥真的有那么困难吗？
坚持瑜伽练习，配合瑜伽饮食，享“瘦”不反弹！
——天亮不说晚安

编辑推荐

《瑜伽瘦身58式》：脂肪各个击破，重塑身体曲线，享“瘦”健康美丽瑜伽瑜伽围帮你瘦掌握关键——呼吸法必学正确坐姿热身准备各部位紧致塑形再造骄人曲线

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