

图书基本信息

书名：<<天天瑜伽 魔法塑形-超值赠送全套瑜伽课程DVD>>

13位ISBN编号：9787543682559

10位ISBN编号：7543682559

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：张斌 等著

页数：160

字数：100000

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>

<<天天瑜伽 魔法塑形-超值赠送全套瑜伽>>

内容概要

天天瑜伽，天天美丽。
神奇瑜伽，塑形有道，现代女性首选运动方式，零基础教学，瑜伽教练亲自示范，步骤详尽，一学就会，《天天瑜伽：魔法塑形》带您走进神秘的瑜伽世界，去感受瑜伽塑形的神奇功效，让我们一起去见证瑜伽带来的美丽变化。

作者简介

天天瑜伽，天天美丽。
神奇瑜伽，塑形有道，现代女性首选运动方式，零基础教学，瑜伽教练亲自示范，步骤详尽，一学就会，《天天瑜伽：魔法塑形》带您走进神秘的瑜伽世界，去感受瑜伽塑形的神奇功效，让我们一起去见证瑜伽带来的美丽变化。

书籍目录

神奇瑜伽

塑形有道

瑜伽塑形，身心灵合一

瑜伽练习必备小道具

零伤害瑜伽练习注意事项

苗条身材的瑜伽呼吸加减法

瑜伽与其他瘦身运动的比较

38 高温瑜伽减肥塑形宜忌

瑜伽冥想，似睡似醒中轻松消脂

瑜伽热身

塑形前奏十分钟

基础坐姿——轻松优雅享“瘦”

雷电坐

莲花坐

简易坐

坐山式

吉祥坐

基础站姿——美女就要站得有型有款

山式

树式

站立抱膝式

基础热身——提升体温快乐修炼

颈部旋转活动

手腕推转活动

肩部扩展活动

手臂旋转活动

腿部前踢活动

腰腹部扭转活动

脚踝活动

拜日式

优雅塑形

逐步打造完美身材

乐活修身瑜伽开启塑形源动力

乐活修身一组

花环式

狮子一式

猫伸展式

磨豆式

蝴蝶式

乐活修身二组

鸽子式

顶峰式

蜥蜴式

全蝗虫式

弓式

<<天天瑜伽 魔法塑形-超值赠送全套瑜伽>>

乐活修身组三组

眼镜蛇扭转式

伸臂后伸腿式

天线式

前屈式

踩单车式

快速燃脂瑜伽加速瘦身步伐

快速燃脂一组

云雀式

叩首式

上犬式

三角伸展式

双腿背部伸展式

快速燃脂二组

炮弹式

风车式

虎式

幻椅式

.....

随时修炼

章节摘录

版权页：插图：快速减重 练习高温瑜伽时，室内温度是38 ~ 40 ，且全面封闭。人体进入这个环境后，血液循环加快，各机能处于兴奋状态，各关节结合部润滑液体分泌增加，这些客观条件的变化能让身体不需要做过多热身运动就能变柔软，迅速进入练习状态。在高温环境中练习瑜伽，能消除身体的紧张感，身体舒展开来后更利于瑜伽动作的完成。在“挥汗如雨”的过程中，身体累积的多余脂肪就逐步燃烧了。长期练习高温瑜伽，除了减肥塑形，还能缓解偏头痛、腰背痛、颈椎病、肠胃疾病等各种病痛。练习要领高温瑜伽作为独立的体系，练习时和常温瑜伽有所不同。练习时要注意如下动作要领：配合呼吸做动作高温瑜珈中所有的体式都要在缓慢呼吸的配合下完成，正确呼吸没有特殊的要求，不要闭气即可。动作慢慢做每一个体式的动作要轻缓，慢慢伸展肌肉，不要过分追求速度和时间，以防止动作过猛造成肌肉拉伤或骨折等意外事故。将意识集中在主要部位练习时要将全部的注意力集中在主要锻炼的部位，仔细体会身体的感受。精神集中时大量血液会流向所锻炼的部位，燃烧此处多余脂肪。

编辑推荐

《天天瑜伽:魔法塑形》编辑推荐：优雅塑性，逐步打造完美身材；随时修炼，争分夺秒变魔鬼身材；乐活修身瑜伽、快速燃脂瑜伽、魔鬼身材瑜伽，循序渐进；晨起激活全身瘦细胞，午间增加体内瘦能量，睡前加速身体瘦能力。

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>