

<<享瘦瑜伽18招>>

图书基本信息

书名：<<享瘦瑜伽18招>>

13位ISBN编号：9787553701509

10位ISBN编号：7553701505

出版时间：2013-1

出版时间：韩俊 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：韩俊

页数：91

字数：30000

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>

<<享瘦瑜伽18招>>

前言

说到瑜伽，你是否有这样的烦恼：知道瑜伽能减肥，想练但怕学不会；想瘦肚子、瘦脸，却不知道练哪个招式；看到有的书上一些瑜伽达人把身体缠来绕去，觉得自己身体僵硬根本做不到；一步步照着书比画，却记不住整个招式，越练越没耐心。

怎样才能练好瑜伽，实现瘦身梦想？

其实，好的瑜伽是真正懂你、适合你的瑜伽。

瑜伽练习是我们和身体在进行最好的沟通，告诉身体我们的心愿。

动作复杂繁多的招式叫瑜伽，动作简章精练的也要瑜伽，而哪个更懂你的身体才是属于你的瑜伽。

本书针对身体12个重要部位精选了18个瑜伽招式，简单、易学、实用，即使一点基础都没有的你，也能轻松掌握。

让我们一起来练习瑜伽吧！

这种起源于印度5000年前的修炼方法，会以舒缓优雅、宁静柔韧的方式，引导你打开身体之门、心灵之门，和真我进行一次身体上、心灵上的对话。

在这些简单的招式中，尽情舒展你的身体，轻松完成你的瘦身大计，重塑你的自信。

在瑜伽悠远的音乐声中，让你的心灵做一次空中旅行，不再牵绊世事，不再计较得失，去发现一个更美好的自己，去体会生活更深层的意义。

<<享瘦瑜伽18招>>

内容概要

一本像“连环画”般好看的瑜伽瘦身书，图片布局整齐、巧妙，使您在获取瘦身“秘笈”的同时，愉悦心情，看一遍就能记住。

瘦肚子、瘦腰、瘦脸……为全身12个重要部位提供了最简单实用的18个瑜伽招式，图解清楚，即使一点瑜伽基础都没有的人也能轻松完成。

根据女生们的实际需要，介绍了具有丰胸、排毒、除痘等塑形养颜功效的11个瑜伽体位，一招击败爱美路上的小问题。

10分钟速瘦经典组合瑜伽，4招一气呵成，让你体验瑜伽所带来的舒缓优雅、宁静柔韧。

书中还精心搭配了一周瑜伽瘦身食谱，手把手教您做美食，吃出苗条身材！

随书赠送同步练习DVD和《简易18招瘦全身》拉页，让你生动感受瑜伽的魅力！

爱上瑜伽！

爱上自己的身体！

<<享瘦瑜伽18招>>

作者简介

韩俊，禅悦瑜伽中华区教学总监 中国瑜伽式管理培训首创者 中国国家职业指导师
她的工作涵盖了时下最时尚的所有元素：“国际高级私教…‘国家级职业指导师’”。

在与瑜伽结缘的二十余年中，她一直秉承着瑜伽的真义，全身心致力于瑜伽事业的推广和普及。
圈里人说，她培训出来的瑜伽教练“不愁嫁”；出版社说，销售她的书很轻松；而在学员和同行眼里，她编写的课程严谨又不乏生动活泼，无论是自己练还是教学，都是很好的教材。

她是唯一被中国保护消费者基金会、中国劳动和社会保障部、共青团中央共同推荐和推广的瑜伽项目代表。
并首创将瑜伽融入企业管理中，为国内多家知名企业进行瑜伽式管理培训的课程。

<<享瘦瑜伽18招>>

书籍目录

第一章 瑜伽瘦身9越练越美

瑜伽让你全身瘦

瑜伽让你更健康

如何选择瑜伽班

必要的准备

习练有宜忌，美丽不受伤

了解自己身体，避免瑜伽病

一周瑜伽瘦身食谱

第二章 简易18招，全身都能瘦

一招瘦全身

幻倚式Utkatasana

瘦肚子

第1招／船式Navasana

第2招／飞翔式Fly

瘦腰

第3招／三角式Trikonasana

第4招／单臂风吹树Tiryaka Takasana

瘦脸

第5招／狮王式Simhasana

瘦下巴

第6招／喉按摩功Larynx Massage

瘦脖子

第7招／肩胛提肌伸展Levator Scapulae Extension

瘦手臂

第8招／简易牛面式Ardha Gomukhasana

瘦肩膀

第9招／直角式Samakonasana

第10招／偶人式Elbow Exercises

瘦背

第11招／简易舞王式Natarajasana

第12招／简易桥功Setu Bandhasana

瘦小腿

第13招／怪异式Awkward Pose

第14招／双腿背部伸展Chimottanasana Paschimottanasana

瘦大腿

第15招／髋屈肌伸展Hip Flexor Stretch

瘦臀

第16招／蝗虫式Salabhasana

第17招／侧抬腿组合Single Leg Side Lift

瘦脚踝

第18招／竖腿功Urdhva Prasarita Padasana

塑形养颜11招，打造完美身材

美颈

第1招／颈功Neck Exercises

提臀

<<享瘦瑜伽18招>>

第2招／桌子式Table Pose

第3招／虎式Vyaghrasana

美足

第4招／脚部练习Ankle, Sole And Toe Exercise

美脊

第5招／猫式Marjariasana

丰胸

第6招／胸扩展功Chest Extension

美手

第7招／辐射式Aura Expander II

除痘

第8招／清火功Vahnisar Dhauti

去皱

第9招／叩首式Pranamasana

排毒

第10招／侧犁式Pa uva Halasana

祛斑

第11招／简易双角式Ardha Dwi Konasana

<<享瘦瑜伽18招>>

章节摘录

版权页：插图：1从简至繁、由易而难 瑜伽讲究务实，顺应自然，初学者需根据身体情况有计划地练习，切勿急躁冒进。

从简至繁、由易而难、循序渐进。

只要坚持，总有一天能得到你所期望的回报。

2不要急于配合呼吸 硬性的呼吸配合不但起不到应有的效果，反而会让身体不适。

因此，请在规律性体位练习开始1个月后再接触呼吸训练。

初学者要尊重自己的身体，按身体的需要自然呼吸即可。

需要提醒的是，练习时始终都要用鼻子呼吸（特殊要求除外）。

3频率适中 如果从来没有进行过任何锻炼，请从每周1次开始，逐渐增加至2次、3次、5次。

当身体逐渐适应并喜欢上瑜伽之后，就可以每天进行练习。

练习时间也可以从每天半小时逐渐增加，直到可以按照自己的时间安排从容练习。

4其他注意事项 1如果不是私教训练，生理期最好暂停几日。

2如果生理期一定要坚持自行练习，或者因工作的需要（比如瑜伽教练）不得不进行瑜伽训练，请不要将身体倒置，不要过于用力。

在做骨盆倒置的动作时（比如侧犁式等体式），在骨盆与地面平行时保持姿势即可。

3脊柱有过严重损伤或者有腰椎间盘突出问题的人，不太适合练习瑜伽。

4每组练习开始和结束时都要让身体静下来、休息，并且有节律地呼吸。

5每次练习结束时要有冷身训练，结束后也要以仰卧放松姿势休息，以保证身体的良性能量分配。

瑜伽是一双温和的手，只要打开身心，遵循修习规律，她就可以引导你进入一个神奇的精神世界，带给你从未有过的美妙感受。

但是，有的练习者不了解自己的身体，对瑜伽及怎样练习瑜伽存在认识上的偏差，就会导致可怕的“瑜伽病”。

针对瑜伽而言，以下几条注意事项一定要遵守。

1做弓步或下蹲、扭转等练习时，膝盖始终不要超过脚尖，与脚尖在一条垂直线上。

身体重量要放在两腿之间。

这样做可保护髌骨、半月板和膝关节区域韧带，以及避免股神经损伤。

2做躯干超伸练习时，不要过分后弯，收紧臀部、腰骶肌和腹肌，感觉脊柱向上伸展。

然后打开胸和肩。

不要耸肩、向前挺肚子，髋关节不要过度前推，以免站不稳。

保证顺畅呼吸。

这样可保护脊椎曲度和椎间盘。

3做伸展练习时，膝和肘不要超伸，髌骨不要后陷，肘关节前的横纹不要前凸，腿与臂呈一直线以保护膝关节和肘关节。

4支撑身体时，尽量全手掌用力，不要把重量压给掌根，以保护腕管和腕部软骨（受伤时表现为手指发麻，支撑时手腕疼痛）。

<<享瘦瑜伽18招>>

编辑推荐

《享瘦瑜伽18招》的瑜伽体式简单易学，图解详细，照着做就会！
每页固定三张图片的版式设计，让你重温读“连环画”的记忆，迅速记住所有招式。
书中所选的瑜伽招式少而精，所给的一周瘦身食谱也堪称美食。
只要有瘦身需求，想要瘦肚子，想要瘦脸，赶紧打开书跟着练习！

<<享瘦瑜伽18招>>

名人推荐

瑜伽不神秘也不深奥，照着这本书“指手画脚”坚持几周，就可以甩掉多余的脂肪。

——国家级社会体育指导员全国知名运动学专家 赵之心 深奥的文字看不懂？

长篇累牍没时间看？

没关系，连环画式的排版，看着就能做，做一遍就能记住！

——国家级社会体育指导员 陈志刚 根据想瘦的部位来练习，从头到脚，想瘦哪儿就瘦哪儿！

——《健与美》杂志编辑 安洪波

<<享瘦瑜伽18招>>

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>