

<<天天都要瑜伽提斯>>

图书基本信息

书名：<<天天都要瑜伽提斯>>

13位ISBN编号：9787806822197

10位ISBN编号：7806822194

出版时间：2006-7

出版时间：四川辞书出版社

作者：唐幼馨

页数：162

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>

<<天天都要瑜伽提斯>>

内容概要

你听说过瑜伽，也可能听说过彼拉提斯，不过你知道当“瑜伽”遇到“彼拉提斯”之后，会变成什么吗？答案是“瑜伽提斯”——Yoqalales。

对于向来注重健康与自然美的欧美人士、时时刻刻关心身材比例的国际巨星来说。

东方气息浓厚的瑜伽与源自于德国的彼拉提斯，都是他们热衷的运动，但近年来。

许多瑜伽或彼拉提斯的长期爱好者，却渐渐将运动重点转移到“瑜伽提斯”。

为什么？瑜伽提斯可说是既结合了瑜伽与彼拉提斯的优点，又能够让这两项运动互相弥补缺憾的新流行运动。

瑜伽较少训练核心肌群和紧实肌肉的部分，由彼拉提斯来负责。

至于彼拉提斯较少达到身体线条更柔软的部分，又可以从瑜伽中得到。

而且只要花一次时间，就能够享受到双重效果，若说瑜伽提斯是新世纪最完美的软性运动，应该一点也不为过！瑜伽提斯都已成为一种新兴时尚运动，更是爱美、爱健康的人们所钟爱的新轻身运动。

任何人遇见瑜伽提斯，都是一件很幸运的事。

现在，就一起加入这场身心的美丽净化之旅吧！

<<天天都要瑜伽提斯>>

作者简介

唐幼馨：1979年生，从小就学习芭蕾舞、民族舞等。

大学时，念的是最爱的舞蹈系，但长期累积下来的运动伤害终于爆发，经过医生诊断，她知道自己必须在跳舞与不跳舞之中做出抉择。

大学毕业后，她收拾行囊，来到另一个国度——美国。

为了拥有健康，只好离开最爱的舞蹈，选择进

<<天天都要瑜伽提斯>>

书籍目录

推荐序 运动最大的好处——快乐 实践大学校长 谢孟雄 当西方遇上东方 坊新医院复健科主治医师林颂凯 美丽健康生活新帖——瑜伽提斯台北体育学院舞蹈系主任 蔡丽华PART 1 “瑜伽”和“彼拉提斯”的完美邂逅 第一堂 你还不认识瑜伽提斯吗? 瑜伽提斯风潮正席卷全球 爱上瑜伽提斯 瑜伽提斯是新世纪最完美的软性运动第二堂 我只要瑜伽提斯 非瑜伽提斯不可的爱美理由 量身雕塑, 重现诱人曲线 消除副乳, 胸部集中抬高, 摆脱八字下垂胸, 搞定背后赘肉 赶走壮壮肌肉、造就修长线条 让瘦瘦红肉变多、结球白肉减少 延缓老化, 让你年轻十岁以上 非瑜伽提斯不可的健康理由 提高肌耐力, 强化核心力量 修复运动伤害 排除乳酸, 运动后不酸痛 减低文明病疼痛 改善呼吸器官问题 非瑜伽提斯不可的养生理由 让身体更省力、更灵活 储存身体能量, 精神愈练愈好 提高肢体柔软度 预防骨质疏松找上门 促进腺体分泌, 提高免疫力 去除压力, 减少忧郁, 增加自信心与幸福感 预防不当的瑜伽动作伤害 没运动细胞也不要紧第三堂 像游戏一样好玩的瑜伽提斯 瑜伽提斯简单又有效 简单认识养生、美身并重的核心肌群 五种游戏, 测验你的身体到底几岁 游戏一你的肺活量够吗? 游戏二: 看镜子, 找出身体中心线 游戏三: 正确姿势大公开 游戏四 你的肌耐力够吗?

游戏五: 心理测验, 从瑜伽提斯中提升自我 练习瑜伽提斯之前的准备 呼吸法先学起来 集中意识, 把你的想象力找回来 穿什么好? 一张稳定的瑜伽垫是必要的 水别忘了带身上 饮食前后要注意 不一定要完全按照书上的要求做066 暖身之后才开始 哪些人不适合瑜伽提斯?

PART 2 超完美视觉系美女就是你 第四堂 暖身动作篇 第五堂 美人儿篇PART 3 身心一起微笑的新轻身SAP 第六堂 健康养生篇 第七堂 全身性的整体训练 第八堂 大休息及按摩

<<天天都要瑜伽提斯>>

章节摘录

书摘量身雕塑，重现诱人曲线“老师!老师!”一天上课前，长相可爱的学员Judy跑来问我，“再过一个月我就要参加一个很正式的宴会，可是昨天穿上旗袍后，我发现两边的大腿外侧都多出了一团肉，怎么办?”“别担心，我们的侧抬腿动作，就是专门雕塑臀部外侧的肌肉喔!”我说。

“真的，那太好了，我一定要加紧练习。

”Judy信誓回答。

接下来的日子，Judy在课堂上，非常努力地做着这个动作。

两个礼拜后，Judy很高兴地告诉我：“老师、老师，我昨天又试穿了一下旗袍，结果很顺耶，那两团肉好像自动消失了。

”“恭喜你啦!”我对Judy说，“不过那两团肉可不会自己跑掉，都是因为你很努力，而且又专注想象的关系!”在瑜伽提斯中，想象是一件很重要的事，希望塑身、重现诱人曲线的美眉们，在做到雕塑线条的动作时，一定要将意识集中于想练习的部位，甚至把目标精确化地想着这块肌肉的“强化、雕塑以及无限延伸”的感受，不骗你，线条真的变得很修长、漂亮，很有效果。

就像Judy，存经过一个月的瑜伽提斯训练后，穿上旗袍的她，的确变得更有曲线美呢!消除副乳，胸部集中抬高，摆脱八字下垂胸，搞定背后赘肉别以为瑜伽提斯只是瘦身、健康的运动，它也有让胸线变美的助能。

我在教课时，遇到过几位胸部人却不结实、饱受副乳之苦或是胸部下垂的女性，她们问我：“老师，到底有没有办法让我们的胸部变美?”怎么没有?

当然有!我替这些希望胸部更美的女生们发计了一套美胸课程，这套课程是从前胸及后背来进行训练。在前胸的部分，训练的是胸大肌，可以消除副乳，让胸部集中、抬高，摆脱八字下垂胸。

.....P20-21

<<天天都要瑜伽提斯>>

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>