

<<塑身纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<塑身纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058946

10位ISBN编号：7807058943

出版时间：2009-2

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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>

## <<塑身纤体瑜伽>>

### 前言

爱美是人的天性。

为了拥有曼妙身段、塑造苗条身形，许多人忍痛割爱，不得不抵制美食的诱惑，忍受运动的艰辛，顶住减肥药带来的不适，坚持穿塑形内衣，甚至不惜去抽脂。

肥胖者努力减肥的结果却往往不那么理想，或者无效，或者体重反弹，或者出现闭经等严重后果。

然而，瑜伽减肥方法会让你得到意想不到的效果。

瑜伽可以减轻体重，它用两种方法达到这个目的。

第一，一些体位能刺激松弛的腺体增加分泌荷尔蒙。

由于甲状腺与身体的新陈代谢有直接的关系，所以甲状腺受到刺激能影响体重。

脂肪代谢速度会因瑜伽而增加，脂肪可能转换为肌肉与能量。

这意味着在减少脂肪的同时，你也能练出坚实的肌肉与旺盛的精力。

第二，瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，因氧化作用增加进而燃烧更多的脂肪细胞。

瑜伽提倡饮食适量、适度和营养的平衡，我们不应该吃得过饱，而应该让胃留下1/4的空间。

在吃东西时，应该保持平静、放松的心情。

无论何种减肥方法，最终都是要人们养成良好的生活方式和科学健康的饮食习惯，这也是古老神秘的瑜伽倡导的养生之道。

我还是那句话：能否战胜肥胖不是取决于别人而是取决于你自己。

## <<塑身纤体瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽是时下风行的最有效的塑身、健身方法，对于因姿势不正确导致脂肪分布不均，因新陈代谢不良而导致脂肪囤积，因年龄增长身体走样等都有让人惊喜的功效。

如果您有任何身材方面的烦恼，那就快试试神奇的瑜伽吧！

纤体瑜伽讲究全身的均衡运动及内部经络的疏通，经常练习可以调节人体各种腺体的正常分泌，促进体内新陈代谢，使血液循环顺畅，同时强化各个肌肉群的力量，促使多余脂肪转化为柔韧的肌肉，这些就是构成减肥的原动力。

跟随景丽教练一起来做功能卓越的纤体瑜伽操！

## <<塑身纤体瑜伽>>

### 书籍目录

#### PART 1 美体养生——瑜伽减肥

- 一、肥胖的起因
- 二、身体脂肪百分比等级标准
- 三、瑜伽减肥食谱

#### PART 2 充满生机的瑜伽呼吸

- 一、最基本的呼吸方法
- 二、消除饥饿感清凉调息法
- 三、瑜伽呼吸方式的减肥原理
- 四、缓慢的有氧运动
- 五、完全的放松休息

#### PART 3 塑身瑜伽操

- 一、瑜伽热身运动
- 拜日式连续动作

#### 二、美臂

海狗变化式

牛脸式

鹤式

鹭变化式

鹭式

蛇击式

手腕的运动

推举姿势

#### 三、美胸

云雀式

伸展式

英雄式

蛇伸展

跪式后弯成圈

#### 四、美腰美腹

膝立侧弯式

滑翔式

扫地式

船头式

扭腰舒缓式

单手骆驼式

转躯触趾式

推展式

扭身的姿势

#### 五、美臀

单脚蝗虫式

头顶轮式

舞者之王

侧举腿式

桥式变化式

直角侧抬腿式

## <<塑身纤体瑜伽>>

### 六、美腿

身印式

虎式

新月式

牛脸变化式

踩单车式

细腿式

V字形平衡

劈腿坐姿前扑

单腿旋转式

鹭鸶式

蹲式

神猴式

### 七、瑜伽的放松运动

### 八、每天必做的九个纤体瑜伽动作

#### PART 4 瑜伽断食法

一、断食的心理功效

二、断食的生理功效

三、断食的生命能量功效

四、心轮

五、如何断食

六、断食警告

七、结束断食的复食

八、断食应注意事项

#### PART 5 景丽信箱

一、释疑解惑

二、塑身瑜伽练习心得

<<塑身纤体瑜伽>>

章节摘录

插图：太阳敬礼一拜日式美臀8式打败粗手臂：海狗变化式·牛脸式·鹤式·蛇击式·推举姿势·手腕的动作·鹭式·鹭变化式美胸5式告别“太平公主”：云雀式·伸展式·英雄式，跪式后弯成圈·蛇伸展美腰美腹9式摇身做个“小腰精”：膝立侧弯式·滑翔式·扫地式·船头式·扭腰舒缓式·单手骆驼式·转躯触趾式·推展式·扭转的姿势美臀6式优化臀部曲线：单脚蝗虫式·侧举腿式·头顶轮式-舞者之王·桥式变化式·直角侧抬腿式美腿12式秀出纤纤玉腿：身印式·虎式·牛面变化式·踩单车式·新月式·细腿式·劈腿坐姿前弯·单腿旋转式·鹭鸶式·蹲式·神猴式·v字平衡 国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的塑身纤体瑜伽 赘肉堆积？

肌肉松弛？

过分消瘦？

体形不完美？

## <<塑身纤体瑜伽>>

### 编辑推荐

《塑身纤体瑜伽》针对国人体型体质编制，减肥、塑身人士首选，健康塑造完美曼妙的身形针对人群：超重美人、局部肥胖者、因各种原因身材走样的人群、肌肉松弛的人群、过分消瘦者、希望拥有玲珑浮凸魔鬼身材的时尚人。

太阳敬礼一拜日式美臀8式打败粗手臂：海狗变化式·牛脸式·鹤式·蛇击式·推举姿势·手腕的动作·鹭式·鹭变化式美胸5式告别“太平公主”：云雀式·伸展式·英雄式，跪式后弯成圈·蛇伸展美腰美腹9式摇身做个“小腰精”：膝立侧弯式·滑翔式·扫地式·船头式·扭腰舒缓式·单手骆驼式·转躯触趾式·推展式·扭转的姿势美臀6式优化臀部曲线：单脚蝗虫式·侧举腿式·头顶轮式·舞者之王·桥式变化式·直角侧抬腿式美腿12式秀出纤纤玉腿：身印式·虎式·牛面变化式·踩单车式·新月式·细腿式·劈腿坐姿前弯·单腿旋转式·鹭鸶式·蹲式·神猴式·v字平衡 国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的塑身纤体瑜伽 赘肉堆积？

肌肉松弛？

过分消瘦？

体形不完美？

.....全面解决你的体形烦恼，针对不同部位精准塑身，想瘦哪里就瘦哪里——轻轻松松，练就完美身段·每天必做的9个纤体瑜伽动作组合·瑜伽断食法，助你速成好身段·塑身瑜伽美食，吃出完美曲线·科学肥胖指数测量法中国瑜伽第一品牌。

中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、最受欢迎的畅销瑜伽练习教程。

本套瑜伽组合特别针对国人体型体质特征精心编制，囊括了所有塑身瑜伽动作共41式，逐步分解示范、详尽分析讲解。

<<塑身纤体瑜伽>>

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>