第一图书网, tushu007.com

<<三围塑体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<三围塑体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787811001044

10位ISBN编号：7811001047

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王韵

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

内容概要

几乎每一个人都可以修习瑜伽，但需要注意的是，并非每一个瑜伽动作都适合您。
因此，必须有瑜伽教练给您专业的指导才行，尤其是针对性越强的计划，就越是需要有优秀的专业教练员给您量身定做“内容”。
此书便是满足追求在良好的健康基础上，希望“三围”进一步凹凸有致、前突后撅的爱美女性朋友们！
　练习完本书，您将看到自身有更多的美妙变化：日渐挺拔、丰满的胸部；纤细、柔美的小蛮腰；圆润、上翘、结实的臀部。
这就是本书将为您提供最为安全、有效的方法。
来吧！
不必迟疑，让我们一起进入雕塑“三围”的塑体瑜伽练习，为能快速见效，请根据合理的课程安排施行。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。
接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。
教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜迦韵舞。

<<三围塑体瑜伽>>

书籍目录

一 凹凸有致塑体瑜伽二 如何使用此书?三 课程表四 A组练习“ 三围 ”整体塑型提高课程 星期一　使胸部上扬——隆胸的姿势　美丽的腹部——收缩四肢的姿势　内收侧腰线条——侧展仰视的姿势　吸引人的后背线条——眼镜蛇的姿势　成为受人爱慕的女性——飞翔的姿势　令人放松、愉悦的瑜伽休息术 星期二　丰盈胸部——猫的姿势　平坦的腹部——吊桥的姿势　培养美丽的体侧线条——B.W.H.　去除背部的赘肉——半弓的姿势　塑造魅力臀部——扭髋的姿势 星期三　使胸部丰满、上提——牛面的姿势　消除孕妇肚——直角延伸的姿势　美化侧腰线条——光泽的姿势　造就吸引目光的后腰曲线——弓的姿势　预防臀部下垂——仰脸狗的姿势 星期四　胸部更富弹性——双角伸展的姿势　塑造弹性、紧绷的腹部——直立开启的姿势　美人鱼似的侧腰线条——腰部侧摆的姿势　优雅、挺拔的后腰——后桥的姿势　塑出曼妙臀线——舞蹈的姿势 星期五　A.5. 自选五 B组练习“ 三围 ”局部强化塑型课程 星期一 胸部 星期二 前腹部 星期三 侧腰 星期四 后腰 星期五 臀部致谢

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评瑜伽宝典系列。
　保持迷人优美线条，自信度过一生。

第一图书网, tushu007.com

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