

<<快速纤体瑜伽50法>>

图书基本信息

书名：<<快速纤体瑜伽50法>>

13位ISBN编号：9787221065445

10位ISBN编号：7221065446

出版时间：2004-05

出版时间：贵州人民出版社

作者：[韩]宋奎成

页数：120

译者：韩玉平

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>

## <<快速纤体瑜伽50法>>

### 内容概要

近年来，随着人们生活水平的提高，对于健康和美容的关心程度也不断提高，对生活质量的要求变得更加迫切，这真正让我感到了时代的变化。

瘦身瑜伽是不分男女老少，轻松易学的健康运动中的一种。

瘦身美体瑜伽是一种在身体可承受范围内按照自己的接受强度不同轻松进行的运动，瘦身瑜伽不仅富有健康瑜伽的意义，实用性也同样显著。

很久以来，无论是演艺界人士的自我健身还是普通人的健康管理，瑜伽都一直受到青睐。对于终日忙碌的现代人来说，练习瑜伽已经成为一种生活智慧的体现。

瑜伽使身体和心灵得到充分的净化，调节身心的同时使身体的曲线达到完美。

<<快速纤体瑜伽50法>>

作者简介

宋奎成，韩国体育气功学会、东洋极乐运动再生研究所所长；运动按摩专家；新村皮肤管理学院讲师；乐园运动脚极乐中心讲师。

曾在MBC的《星期天晚上》和SBS的《快乐周末》等电视节目中，作为瑜伽和极乐按摩的专家出境，深受大家的好评。

从事这一行业已经有18年，具有丰富

## <<快速纤体瑜伽50法>>

### 书籍目录

序言 美体瑜伽的8种显著效果 为达到瑜伽实效的9种建议 瑜伽是没有副作用的健康疗法 成为瑜伽美人的50个瑜伽姿势 01 解除因粗壮大腿带来的苦恼，创造完美的腿部曲线 ——伸展为“一”字形的瑜伽姿势 02 消除赘肉，塑造肩膀部位的曲线美 ——平躺向上伸展胳膊的锥子形瑜伽姿势 03 刺激身体中心经络，消除背部和腿部后侧的赘肉 ——平坐使上身接触腿部的瑜伽姿势 04 消除大腿赘肉，塑造弹性美臀 ——单腿蚱蜢形瑜伽姿势 05A 美化腰部曲线，促进脂肪分解 ——向太阳祈祷的瑜伽姿势 05B 改善身体两侧的体形 ——根据太阳祈祷姿势进行的半月形瑜伽姿势 06 减轻脊椎的紧张，消除压力型肥胖 ——双手抱膝的瑜伽姿势 07 美化双臂的动作 ——一只胳膊向侧面撑起侧立的瑜伽姿势 08 改善颈部、腰部曲线 ——双臂抱膝贴近脸部的瑜伽姿势 09 塑造完美的胸部 ——胸前合掌的瑜伽姿势 10 消除大腿内侧的赘肉 ——吉祥瑜伽姿势 11 伸展腰部，消除胸肋赘肉，恢复优美体形 ——猫式的瑜伽姿势 12 塑造完美的胸肋和腿形 ——抱腿的瑜伽姿势 13 刺激背部的经络，去除背部赘肉 ——两腿上翘双膝贴近耳部的瑜伽姿势 14 矫正脊椎的排列，美化身体侧面的曲线 ——进行扭腰练习的瑜伽姿势 15 消除全身多余的脂肪 ——腰部支撑起的犁形瑜伽 16 消除下肢的月巴胖症状 ——深度犁形瑜伽姿势 17 消除下肢的肥胖症状 ——在深度犁形瑜伽姿势基础上，伸直胳膊抓住脚尖固定于地面的瑜伽姿势 ..... 消除大腿部的赘肉，有效治疗腰痛 ——向上撑起骨盘的瑜伽姿势 瑜伽修行的4个原则 美体瑜伽是极好的有氧运动

<<快速纤体瑜伽50法>>

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>