

<<塑形美瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<塑形美瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501986972

10位ISBN编号：7501986975

出版时间：2012-4

出版时间：轻工

作者：张斌//姚娇

页数：144

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>

<<塑形美瑜伽>>

内容概要

《塑形美瑜伽》以胸形优美、紧急束腰、魔力翘臀、纤腿去脂等S形美人必修课为主题，用32种瑜伽体式塑造前凸后翘的360度俏佳人，并按10分钟、20分钟、30分钟等锻炼时间精心组合出摆脱“西洋梨”身形、全面美化形体的组合套餐，帮助美丽女子修正身材瑕疵，从内而外散发“伽”人的美好气息。

全书非常实用，共76组瑜伽体式，从热身开始，美图美文清楚简单，另附送一张DVD，让瑜伽老师陪你一起瑜伽，“享瘦”的同时获得心灵的安静。

<<塑形美瑜伽>>

作者简介

张斌 (BENNY)

印度加尔各答“世界瑜伽协会 (WORLD YOGA SOCIETY)”中国分会主席，
中国胎息瑜伽理疗第一人，元泉瑜伽创始人，
中国瑜伽界顶级集瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献。

主编有精品瑜伽图书《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》等近20种。

姚娇 (JOY)

印度加尔各答“世界瑜伽协会 (WORLD YOGA SOCIETY)”中国分会秘书长，
湖北省体育局社体中心健身健美协会瑜伽委员会主任，
首届中印瑜伽峰会全国十大瑜伽使者。

全力帮助更多人通过瑜伽获得身心灵的连接与和谐，优雅而智慧地生活。

主编有精品图书《白领10分钟减压瑜伽》《优雅女性瑜伽》《产后快速恢复瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》等近10种。

<<塑形美瑜伽>>

书籍目录

第一章 塑体瑜伽

轻松造就S曲线美人

引言》瑜伽促进脂肪转化为肌肉和能量

10 “瑜”悦身心——塑形才能事半功倍

11 瑜伽冥想——静态练习也能美体

13 备好瑜伽软硬件——增加塑形战斗力

14 超简单瑜伽坐姿——开启瑜伽体位之门

14 全莲花坐

15 简易坐

16 雷电坐

16 至善坐

第二章 基础瑜伽10式

提高平衡能力促塑形

引言》身心灵皆平衡是练习瑜伽的基础

20 山式——强化根基提高身体稳固性

21 蝴蝶式——为背部注入新能量

22 树式——强健腿部力量提升专注力

24 三角伸展式——滋养背部，提升阳气

26 莲花坐手向上伸展式——提高四肢灵活度

28 凤凰飞翔式——唤醒全身肌肉新活力

30 战士三式——矫正身形，增加平衡力

32 新月式——柔软脊柱，挺拔上身线条

34 站立单腿抱膝式——舒展腰部，促进排毒

36 坐角式——在牵拉中放松背部和腿部

第三章 局部塑形瑜伽32式

做前凸后翘360°俏佳人

引言》“瑜”美人零瑕疵身材有“伽”法滋养脊柱

——为挺拔优雅的身姿保驾护航

40 眼镜蛇式

42 颈部练习

44 脊柱扭动式

46 风吹树式

48 乌龟式

50 后仰式

51 坐姿侧弯

矫正胸形

——横着成岭，侧看成峰

52 幻椅式

54 鱼式

55 球上屈伸推举式

56 风帆式

57 球上俯身抬举式

紧急塑腰

——优化盆骨肌肉，提高幸福存储力

58 半月式

<<塑形美瑜伽>>

- 61 猫伸展式
- 62 船式
- 63 半蝗虫式
- 64 犁式
- 65 椅上脊柱扭转式
- 66 侧支架式
- 68 骆驼式
- 70 摇篮式
- 魔力翘臀
- 修炼S曲线的第二关键点

72 后抬腿式

74 虎式

手臂消脂

——优雅女人不该有蝴蝶臂

76 双角式

78 固肩式

79 牛面式

80 天线式

纤腿去脂

——若隐若现的性感部位

82 牵引腿肚式

84 战士一式

86 战士二式

88 圣哲玛里琪第一式

90 站立前屈式

第四章 塑形瑜伽“套餐”

成就完美曲线

引言》“伽”人有约，精准塑形不亦乐乎

94 美腿消脂塑身运动组合

95 10分钟瑜伽组合: 3分钟摩天式+4分钟侧角伸展式+3分钟球上美人鱼式

99 20分钟瑜伽组合: 10分钟鹭变化式+10分钟剪刀式

102 30分钟瑜伽组合: 20分钟踩单车式+10分钟脊柱式

105 摆脱“西洋梨”塑体运动组合

106 10分钟瑜伽组合: 3分钟炮弹式+3分钟毗湿奴式+4分钟全蝗虫式

110 30分钟瑜伽组合: 10分钟磨豆式+10分钟风车式+10分钟鸵鸟式

114 45分钟瑜伽组合: 9分钟加强侧伸展式+9分钟门闩式+9分钟斜板式+9分钟上犬式+9分钟下犬式

121 全面美化身材综合锻炼

122 10分钟瑜伽组合: 3分钟巴拉瓦伽式+3分钟交叉平衡式+4分钟蜥蜴式

126 40分钟瑜伽组合: 10分钟轮式+ 10分钟双腿背部伸展式+ 10分钟椅上舞王式+ 10分钟腿夹球式

132 45分钟瑜伽组合: 9分钟花环式+9分钟跪姿舞蹈者式+9分钟拜日式+9分钟鸟王式+9分钟鸽子式

附录

塑形瑜伽

快速美体小窍门

142 零伤害瑜伽四大注意事项

144 塑形瑜伽小问答

<<塑形美瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：备好瑜伽软硬伯——增加塑形战斗力 虽然瑜伽是可以随时随地练习的运动，但练习环境仍然会对练习效果造成影响。

如果能准备适当的道具，会有助于完成瑜伽动作，减少运动受伤的可能性，同时提高瑜伽练习的积极性。

必备器材 瑜伽服。

瑜伽理论认为，人们身体的敏感度远远超乎许多人的认知，比如人们在练习瑜伽时所穿着的衣服，也会影响身体能量的状态。

瑜伽服的颜色众多，其中白色的瑜伽服非常有助于瑜伽练习，它有利于身体的能量流通，并能放松紧张的神系统。

此外，粉色、淡蓝色等天然色瑜伽服，都有影响能量场的作用，瑜伽初学者可选择这些颜色的瑜伽服。

。瑜伽垫。

瑜伽垫最明显的作用是防止练习瑜伽时碰伤或滑倒，它是瑜伽初学者必备的道具之一。

市场上的瑜伽垫材质很多，但以PVC材质的最物美价廉，初学者可选择稍厚（6毫米）的垫子。

辅助器材三件组 瑜伽砖。

对于身体柔韧性较差的瑜伽初学者来说，瑜伽砖是个不可多得的好朋友。

它能帮助支撑身体的不同部位，降低一些动作难度，辅助身体完成动作，让瑜伽练习更轻松、准确。

瑜伽伸展带。

瑜伽伸展带没有弹性，但却可以帮助练习者延长动作的保持时间，同时辅助完成较难的体式。

瑜伽球。

在练习瑜伽时加入瑜伽球，不仅能降低身体受伤的可能性，还能增加练习时的乐趣。

<<塑形美瑜伽>>

媒体关注与评论

自从多年前与瑜伽结下不解之缘，便一直热爱并追随它。

瑜伽是种“联结”，联结内与外，静与动。

希望这本轻松、好看、细致、实用的书能将瑜伽的益处传给你。

——小新老师（中国知名护肤保养专家，崇尚内外协调的护肤保养理念。

湖南卫视《越淘越开心》、东方卫视《就是爱漂亮》等节目特邀护肤保养专家，多家国内一线时尚类杂志美容和护肤专栏作家。

）有人说“运动后脸上的汗珠，才是最好的护肤品”。

我觉得还要加一句，瑜伽才是能达到身心合一，产生“最好的护肤品”的最佳运动。

要想轻松拥有健康与美丽，其实一点都不难，让我们跟着这本书一起来吧！

——小乔老师（五感心理学美容专家，日本感性认知心理学硕士，国家高级美容师、心理咨询师，湖南卫视《越淘越开心》、《生活魔法师》光线传媒等媒体特邀护肤保养专家。

）

<<塑形美瑜伽>>

编辑推荐

《塑形美瑜伽》收集、总结了大量对女性塑形有帮助的瑜伽体式，书中涵盖基础瑜伽练习、针对局部的塑形瑜伽体式推荐，以及成就完美曲线的塑形“套餐”训练。

<<塑形美瑜伽>>

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>