

<<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

13位ISBN编号：9787508073804

10位ISBN编号：7508073800

出版时间：2013-4

出版时间：华夏出版社

作者：张菁 编

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>

## <<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

### 前言

朋友而言，拥有曼妙的身材不仅可以让自己看上去更美丽，也会让自己更加自信。

为此，健身房成为许多女性朋友最钟爱的场所之一。

有些女性朋友在健身后取得了明显的效果，不但身材更性感，曲线更完美，身体也更加健康，也有些人健身后效果却并不明显。

其实，这与是否坚持科学的锻炼方式有关。

只有坚持正确的锻炼，才可以美丽、健康两者兼得。

目前健身的方式很多，常见的如瑜伽、普拉提、拉丁舞、街舞等，经常会让初次踏入健身房的人感到眼花缭乱。

如果跟风学一种不适合自己的健身运动，不但难以取得应有的健身效果，还会让自己蒙受不小的经济损失。

对于一些没有时间去健身房的上班族而言，是否可以自己在家就“将减肥进行到底”呢？

本书就是本着这个目的来编写的。

这本书讲述了瑜伽姿势、呼吸以及相关饮食控制的知识，并制订了科学的健身计划，是一部为你量身打造的瑜伽瘦身宝典。

只要你用心学习，长期坚持，就可以取得令人满意的健身效果。

现在，就让我们一起走入书中，领略瑜伽的神奇魅力吧！

## <<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

### 内容概要

《瑜伽瘦身不反弹小全书》内容简介：在时下流行的瘦身方法中，瑜伽以健康、轻松，尤其是效果持久、不易反弹而著称。

瑜伽通过持续坚持的练习达到调节人体内分泌系统的目的，同时舒缓快节奏生活所带来的精神压力，养成健康、自然的生活习惯，达到轻松瘦身、永不反弹的神奇功效。

《瑜伽瘦身不反弹小全书》由知名瑜伽教练主编，是一部适合青年女性阅读使用的瑜伽入门读物。

<<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

作者简介

张菁，资深瑜伽专家，高级教练，中央电视台体育频道特约教练。

## &lt;&lt;瑜伽瘦身不反弹小全书&gt;&gt;

## 书籍目录

主编推荐 正确使用本书的方法 练习瑜伽前要知道的事 寻找为你量身定做的瑜伽练习方法 PART1瑜伽瘦身, 健康时尚最佳选择 瑜伽, 谁在练习?

体型对号入座重新认识肥胖 神奇瘦身魔力 PART2走进瑜伽世界 瑜伽的呼吸 腹式呼吸 胸式呼吸 完全(瑜伽)呼吸 瑜伽的冥想姿势 半莲花坐 莲花坐 雷电坐 至善坐 瑜伽的暖身组合——简易拜日式 瑜伽的放松动作 仰卧放松功 俯卧放松功 婴儿式 鱼戏式 卧英雄式 鳄鱼式 PART3变身苗条性感小魔女 第一阶段减压排毒, 靓丽肌肤 第一阶段指导手册 七日瑜伽学习计划(第一周) 七日瘦身食谱(第一周) 拜日式(变化) 蝴蝶式 前屈伸展式 坐广角式 飞鸟式 半鱼王式 巴拉瓦伽第一式 放气式 下犬式 肩部环绕鱼式 兔子式 三角式 三角加强式 犁式 猫伸展式 有益于排毒的食物 第一阶段小结 第二阶段全身减脂, 赶走赘肉 第二阶段指导手册 七日瑜伽学习计划(第二周) 七日瘦身食谱(第二周) 风吹树式 船式 平板式 前伸展式 蝗虫式 交换腿式 蹬自行车式 摩天式一 幻椅式 门门式 蹲式 增延脊柱伸展式 钟摆式 树式 鸟王式 单腿脊柱前屈伸展式 舞王式 侧脚伸展式 眼镜蛇式 叭喇狗扭转式 有益于瘦身的食物 第二阶段小结 第三阶段重塑曲线, 惊现绝世瘦美人 第三阶段指导手册 七日瑜伽学习计划(第三周) 七日瘦身食谱(第三周) 颈部 下颌上扬 左右转动颈部 肩背部 上犬式 蛇伸展式 直角式 手臂 纤臂式 手臂练习 双臂前平举 金鸡独立式 胸部 双角式 双臂环绕式 腰腹 侧撑式 侧弓式 转腰式 半鱼王准备式一 美臀 肩桥式 虎式 反船式准备式 美腿 手碰脚前屈伸展式 加强侧伸展式 叭喇狗式 有益于丰胸的食物 第三阶段小结 PART4健康生活 快乐瑜伽 瑜伽的饮食提倡 瑜伽生活方式 练习瑜伽须注意的事项 瑜伽练习常见误区

## <<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一个阶段的艰苦奋斗胜利结束！

通过7天的练习，我们身体里沉睡已久的细胞渐渐被唤醒，下一步就该轻轻松松甩掉赘肉，马上启动我们的“疯狂瘦身周”！

不过在开始之前，有几点特别提示一定要牢记在心，这可是导师积累多年的经验呀！

1.在每天课程开始的10—15分钟，你可以尝试任意坐姿做腹式呼吸，最好选择自己感觉舒服的姿势，练习时间久了，你会很容易找到腹式呼吸的方法。

2.练习瑜伽体式要掌握左右对称的原则。

如果你做了左边，那么一定记得反过来做右边。

3.如果你练习了一个后仰的姿势，如展臂式，那么一定要练习一个相反的体式来放松，如前屈式。

4.如果通过一周的练习你已经掌握了腹式呼吸的方法，那么在接下来的7天里，你可以尝试练习胸式呼吸。

5.在接下来的7天中，我们加大了练习的强度，是为了使你更加接近自己的减肥目标。

如果你感到力不从心，每组动作可以少做几遍，当然如果你体力充沛，还想加强练习，那么可以增加练习的次数和延长练习的时间。

6.结束了一周的练习，慢慢平息了浮躁的心情，这时候你可以选择合适的时间开始练习瑜伽冥想。

<<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

编辑推荐

<<瑜伽瘦身不反弹小全书>>

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>