

<<速效瘦身美体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<速效瘦身美体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533539559

10位ISBN编号：7533539559

出版时间：2012-4

出版时间：福建科技出版社

作者：林静

页数：240

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>

## <<速效瘦身美体瑜伽>>

### 内容概要

看着自己发福的身体就止不住地哀叹。  
想要让自己更加纤细、美丽，但是却懒得花费过多的精力和金钱。  
不用担心，只要每天按照本书的瑜伽指导来进行半小时的瑜伽练习，不但可以放松自己的身体，还可以让自己变得更加美丽、魅力感UP！

## <<速效瘦身美体瑜伽>>

### 作者简介

林静：高级瑜伽教练。  
启蒙于资深瑜伽导师陈蕙，曾赴印度瑜伽圣地瑞诗凯诗、德里、德哈顿深造，系统学习阿育吠陀养生学、艾扬格瑜伽，并从瑜恒瑜伽学院毕业。  
融合瑜伽各流派精华及中国传统道家养生知识，在课程编排及教学上形成独有风格。

## <<速效瘦身美体瑜伽>>

### 书籍目录

#### PART1 从生活习惯开始的瘦身美体瑜伽

- 固定作息习惯
- 制定目标, 使瘦身行动更加有效
- 量身设计瑜伽瘦身美体计划
- 做一份美体日记
- 事半功倍, 促进新陈代谢的准备动作

#### PART2 不动也减肥的静瑜伽

- 左右经络调息法
- 胸式呼吸
- 完全式呼吸
- 简易坐
- 金刚坐
- 至善坐
- 莲花坐
- 仰卧扭腰式
- 脊柱扭转式
- 躺卧式

#### PART3 轻微活动, 速效燃脂的瘦身瑜伽

- 山式
- 双角转动式
- 拜日式
- 摩天式
- 风吹树式
- 鹰式
- 骆驼式
- 靠墙头倒立式
- 蝗虫式
- 手杖式
- 磨墨式
- 腰躯转动式

#### PART4 针对腿部, 塑造纤长美腿的瘦腿瑜伽

- 哈努曼式
- 牛面变化式
- 踩单车式
- 虎式
- 单腿旋转式
- 双腿旋转式
- 树式
- 战士一式
- 小腿健美式
- 单腿站立伸展式
- 蹲式

#### PART5 扭动腰部, 小蛮腰的诱惑瑜伽

- 简易伸展侧腰式
- 简易扭转转动式

## <<速效瘦身美体瑜伽>>

三角伸展式

门闩式

船式

摩天式变体

扭腰舒缓式

扭转式

坐角式

转躯触趾式

### PART6 活动手臂，告别赘肉的细臂瑜伽

木板式

战士二式

海狗变化式

牛面式

前臂转动式

鹤式

简易鸟王式

手臂回旋式

侧斜面式

身印式

蛇击式

### PART7 胸部UP，打造美乳的丰胸瑜伽

反桌式

弓式

上犬式

跪式后弯成圈

鱼式

伸展式

英雄式

### PART8 紧致臀部，翘臀的向上瑜伽

猫式

下犬式

下犬式变体

扭髋的姿势

三角式

桥式变化式

半弓式

幻椅式

## <<速效瘦身美体瑜伽>>

### 编辑推荐

《速效瘦身美体瑜伽》编辑推荐：瑜伽是一种生活，瑜伽是一种态度。  
洗涤心灵，净化机体，享受愉悦瑜伽生活！  
简单易行的体位法练习，瑜伽呼吸调控与冥想，YOGA 开始美丽健康人生。

<<速效瘦身美体瑜伽>>

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>