

<<图解瑜伽瘦身经典体位>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽瘦身经典体位>>

13位ISBN编号：9787543950092

10位ISBN编号：754395009X

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈露

页数：122

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>

<<图解瑜伽瘦身经典体位>>

内容概要

为什么古老的瑜伽能够从印度刮起一阵旋风，迅速风行于时尚的欧美、日韩？
为什么瑜伽只是一种修炼方法，而如今却令全球女性为之着迷，视为瘦身经典？
本书为您打造全身及臀、腰、腹、臂、腿等局部的瘦身训练计划。

瑜伽瘦身术到底有多神奇？还要您亲自做一做。

瑜伽呼吸法+瑜伽体位练习+合理膳食，每天只需15分钟，您的身姿和气质都发生令人惊喜的变化。

<<图解瑜伽瘦身经典体位>>

书籍目录

PART1 初识瘦身瑜伽

瘦身瑜伽体位法的由来

瑜伽的神奇功效

练习初期的不良反应

初练瑜伽不要过分依赖光盘

PART2 瘦身瑜伽练习须知

必备工具

地点

时间、时段

服饰

不要进食

热身

选择适当的瑜伽动作

注意自身的感受

注意呼吸的顺畅性

注意关节的动静

注意韧带反应

注意肌肉感觉

不可急于求成

特殊情况要“特殊”练习

放松精神、身体

练习结束不可立即洗澡及进食

PART3 瑜伽呼吸法

PART4 瑜伽瘦身——平衡脂肪

PART5 瑜伽瘦身——胸部健美

PART6 瑜伽瘦身——瘦腰腹

PART7 瑜伽瘦身——瘦肩背

PART8 瑜伽瘦身——瘦臂

PART9 瑜伽瘦身——提臀

PART10 瑜伽瘦身——瘦腿

<<图解瑜伽瘦身经典体位>>

编辑推荐

初识瘦身瑜伽；瘦身瑜伽练习须知；瑜伽呼吸法；瑜伽瘦身——胸部健美；瑜伽瘦身——瘦肩背；瑜伽瘦身——提臀；瑜伽瘦身——瘦腿……陈露的《图解瑜伽瘦身经典体位》为您打造全身及臀、腰、腹、臂、腿等局部的瘦身训练计划。

<<图解瑜伽瘦身经典体位>>

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>