

<<时尚瑜伽馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚瑜伽馆>>

13位ISBN编号：9787122119049

10位ISBN编号：7122119041

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平，丛磊，双福 等编著

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>

## <<时尚瑜伽馆>>

### 内容概要

瑜伽+普拉提+运动医学=美丽活力健康！

完全收录最经典的瑜伽体式、普拉提动作，并在运动医学的指导下，按需分类，囊括了美颜瘦身、脊柱骨盆健康、养生保健、情绪减压等多个主题，真人示范，分步详解，可以省心省力地进行练习，堪称个人、家庭的健康枕边宝典。

此外，将瑜伽与普拉提的热身与放松单独成章，科学合理，符合运动规律，有效避免运动伤害。

独家5分钟极简套路瑜伽与普拉提，动作简单流畅、易学，能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，让练习更有效。

## <<时尚瑜伽馆>>

### 作者简介

林小平

资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。

曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata

Yoga、Astanga Yoga。

作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，深受业界好评。

“以前的我，是一个身体僵硬，懵懂的姑娘；今天，我所有的变化，只因为结识了瑜伽。我能练的瑜伽，你也能练；瑜伽赐予我的，也一样会赐予你！

”

## <<时尚瑜伽馆>>

### 书籍目录

#### Part 1 基础篇

瑜伽&普拉提, 优质运动的“好姐妹”

瑜伽&普拉提练习前的准备

关于瑜伽&普拉提的呼吸

练习瑜伽&普拉提必知

#### Part 2 热身、放松篇

瑜伽热身

【颈部热身】

颈部上下按摩

颈部左右按摩

后绕颈

【手部热身】

手指握拳与放松

手腕热身

【肩背热身】

扩胸

肩部绕环

【腰部热身】

腰部前屈

腰部侧伸展

腰部扭转

前屈腰部扭转

【腿部热身】

灵活膝盖

增强大腿力量

【足部热身】

灵活足部

【全身热身】

双腿跳跃

双腿跳跃

瑜伽放松

挺尸式放松

婴儿式放松

俯卧式放松

鱼戏式放松

普拉提热身

脊柱松动

普拉提放松

静态腹部

坐立放松

仰卧放松

#### Part 3 美颜瘦身篇

美目

【瑜伽动作】

红润面部+下犬式

<<时尚瑜伽馆>>

高兴的笑脸+站立前屈式

狮吼式

【普拉提动作】

伏地挺身

瘦脸

【瑜伽动作】

美兔式

鱼式变式

狐狸的笑脸+虎式

美肌

【瑜伽动作】

双角式

三角式

【普拉提动作】

双脚并举

仰卧卷臀

美颈

【瑜伽动作】

颈部练习

眼镜蛇式

眼镜蛇变式

【普拉提动作】

天鹅翘首

细臂

【瑜伽动作】

背后合十

战士一式

后仰支架式

【普拉提动作】

百次振臂

美肩

【瑜伽动作】

猫式变式

肩部练习

风吹树式

【普拉提动作】

开步侧展

美胸

【瑜伽动作】

胸部练习

骆驼式

俯卧船变化式

【普拉提动作】

单腿伸展

瘦腰

【瑜伽动作】

门闩式

<<时尚瑜伽馆>>

站立腰部扭转

三角侧伸展式

【普拉提动作】

摇摆滚动

提臀

【瑜伽动作】

桥式

直腿桥式

虎式

【普拉提动作】

斜板支撑

瘦腿

【瑜伽动作】

幻椅式

分腿伸展式

下蹲式

【普拉提动作】

举腿挺身

直腿画圆

Part 4 脊柱、骨盆健康篇

脊柱保健

【瑜伽动作】

站立半月式

推墙式

【普拉提动作】

脊柱卷动

长坐转脊

颈椎保健

【瑜伽动作】

眼镜蛇变式

英雄坐前屈变式

【普拉提动作】

卧撑虎势

侧卧举髋

坐骨神经保健

【瑜伽动作】

仰卧脊柱扭转

舞蹈式

仰卧放松

【普拉提动作】

开立下蹲

舒缓骨盆、脊椎压力

【瑜伽动作】

树式

全炮弹式

骨盆运动

Part 5 养生保健篇

<<时尚瑜伽馆>>

头痛

【瑜伽动作】

犁式

前屈背部平行

椅子辅助放松

【普拉提动作】

青蛙蹬脚

肩周炎

【瑜伽动作】

扭转蛇式

肩部放松

牛面式

【普拉提动作】

旋腰拉锯

便秘

【瑜伽动作】

弓式

单腿肩倒立

【普拉提动作】

俯卧分足

增强免疫力

【瑜伽动作】

半月平衡式

金字塔式

战士四式

【普拉提动作】

美人挺展

改善痛经和寒症

【瑜伽动作】

船式

船变化式

炮弹变化式

【普拉提动作】

双腿伸展

促进胃肠蠕动

【瑜伽动作】

蝗虫式

三角扭转式

单臂支撑式

【普拉提动作】

猫式伸展

改善血液循环

【瑜伽动作】

圣哲玛里琪式

鸭行式

站立前屈

【普拉提动作】

<<时尚瑜伽馆>>

前踢后展

子宫保健

【瑜伽动作】

脊柱式

简单束脚式

仰卧双腿伸展式

蝴蝶式

【普拉提动作】

骨盆倾斜

Part 6 心灵减压篇

解除抑郁情绪

【瑜伽动作】

单腿背部伸展式变式2

腰部滚动

站立摇摆

【普拉提动作】

肘撑并腿

消除疲劳

【瑜伽动作】

狮子式

蛙式

传统虎式

【普拉提动作】

双腿后屈

缓解失眠

【瑜伽动作】

美兔式变式

莲花坐+背部前伸

鸽子变式2

【普拉提动作】

含展呼吸

调整内分泌

【瑜伽动作】

鹭式变式

蛇击式

乌龟式变式

【普拉提动作】

花式踢展

Part 7 5分钟极简套路篇

瑜伽极简套路

5分钟养颜瘦身瑜伽

5分钟肩颈保健瑜伽

5分钟脊美理疗瑜伽

普拉提极简套路

5分钟强效激瘦普拉提

5分钟骨盆保健普拉提





编辑推荐

“瑜伽Yoga”源于梵文词根“yuj”，意为“束缚、联接、结合”。它，历经数千年，身、心、灵的统一使我们摆脱了肉体痛苦和精神禁锢，带来了身体的健康和精神的净化。

愿您在瑜伽中分享到宁静和谐！

林小平编著的《瘦身瑜伽普拉提一本全》收录最经典的瑜伽体式、普拉提动作，并在运动医学的指导下，按需分类，囊括了美颜瘦身、脊柱骨盆健康、养生保健、情绪减压等多个主题，真人示范，分步详解。

本书可供相关人员参考学习。

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>