

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

13位ISBN编号：9787503225802

10位ISBN编号：7503225807

出版时间：2005-3

出版时间：中国旅游出版社

作者：陈琦 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>

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

内容概要

“芬陀利”是印度国花白莲花的音译，代表着纯洁，善良，健康，美丽。

此书汇集了印度实用瑜伽功的精华，包含26种极具燃脂功效的瑜伽姿势功，精选7种调息法，3种排毒养颜清洁功，自然减肥疗法及简单实用的减肥穴位按摩。

无须您有任何基础，这本《芬陀利健康燃脂瑜伽》能使您在轻松闲余之间塑造完美线条，使自己变得像白莲花一样美丽祥和。

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

作者简介

陈琦，前国家花样游泳队队员，国家级运动健将，多次荣获国内国际花样游泳大赛奖牌。现致力于大众健身的研发工作，2000年得到中国游泳协会认可，创办陈琦水中健身体系，填补了中国水中健身项目的空白，备受各方关注。

陈琦的印度实用瑜伽之旅：
2003年陈琦远赴印度

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

书籍目录

前言作者的话关于瑜伽瑜伽是宗教吗瑜伽问答八分支流域瑜伽的八个步骤瑜伽八步骤注解关于减肥关于肥胖的治疗方法第一部 集中精力练习第二部 反风湿性姿势功 脚趾练习 脚部练习1、2、3、4 腿部放松 膝部练习1、2、3 髌部练习1、2 踝部练习 摇摆练习 蝴蝶展髌 指部练习 手腕练习1、2、3 肘臂练习1、2 肩臂练习 肩肘练习1、2 肩部放松1、2、3 肩部练习 躯干练习 颈部练习1、2、3、4第三部 实用瘦身瑜伽姿势功 1 蛙式 2 脊椎半扭转式 3 腹部伸展式 4 划船式 5 推磨式 6 双腿旋转式 7 单腿旋转式第四部 向太阳致敬第五部 瑜伽调息法第六部 瑜伽清洁功第七部 瑜伽减肥自然疗法第八部 瑜伽饮食后记

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

章节摘录

插图

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

媒体关注与评论

书评作者将自己在印度长期以来所学到的全套都市瘦身瑜伽功法加以整理，在此书中进行了详细的介绍，包括：瑜伽思想、集中精力、瑜伽姿势功、瑜伽调息法、瑜伽清洁功、自然疗法、穴位按摩法。

这套功法不需要练习者有任何训练基础，简单易学，读者可以通过系统修炼，帮助自己燃烧全身脂肪，祛除身体各部位赘肉，使脂肪转换为肌肉与能量。

另外，瑜伽的一些调息法可以增加体内细胞的氧气吸收量，燃烧更多的脂肪细胞。

帮助您有效完美体形体态，焕发生命潜能。

<<芬陀利健康燃脂瑜伽>>

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>