

<<美体健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美体健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787504842374

10位ISBN编号：7504842370

出版时间：2003-1

出版时间：农村读物出版社

作者：何倩倩 编

页数：129

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>

## <<美体健身瑜伽>>

### 内容概要

本书共有塑身七十三式，美容八式。  
几乎每一式都简单易学，效果显著。  
无论年龄大小，身体状况优劣，您都可以找到适合自己的姿势练习。  
先从热身操开始，再经过呼吸法练习，就可以进入瑜伽姿态功的练习了。  
塑身美体健身瑜伽共分为：美腿、塑臀、瘦腰、紧腹、健胸、细臂、美颈、美容八个部分。  
每天您只需花上二三十分钟，选择几式练一练，练后你会感到轻松无比。  
坚持练习几个月，你会发现身体大变样，不但体型匀称、肌肉紧绷，而且面色红润，精力充沛。

## <<美体健身瑜伽>>

### 作者简介

何倩倩：1984年开始参加健美和健美操训练，我国第一代女子健美运动员。  
中国健美协会一级健身指导员。  
曾获全国首届“长城杯”健美邀请赛女子三人健美操亚军。  
《健康》杂志“健美操”专栏、《科学健身·健美丽人》杂志“瘦身瑜伽”专栏、《东方模特》杂志“瘦身瑜伽”专栏作者。  
曾任北京朝阳体育馆、东图阳光俱乐部.....健美操教练。  
现任北京爱宾舍宾俱乐部、洲际大厦、中关村大厦、中国大饭店健身中心、邦定美容城、3F女子生活会馆、玉汝浓女子美容俱乐部.....瑜伽教练。

<<美体健身瑜伽>>

书籍目录

瑜伽：简捷有效的健体运动方式  
瑜伽：时尚的运动方式  
瑜伽：可伴随一生的运动方式  
瑜伽：古朴的运动方式  
瑜伽入门  
瑜伽练习的注意事项  
瑜伽的学习原则  
热身操  
呼吸法的练习  
瑜伽的静坐冥想  
无空式（完全放松式）  
拜日十二式  
瑜伽塑身健体美颈八式  
细臂十二式  
健胸十式  
瘦腰十一式  
紧腹十式  
塑臀十二式  
美腿十式  
瑜伽美容健体美容八式

## <<美体健身瑜伽>>

### 媒体关注与评论

瑜伽起源于古印度，因其温和的运动方式和对人体健康、塑身方面所产生的惊人效果而风靡全球。

本书是针对爱美女性对于塑形、美体、健康的需求，由著名健身教练何倩倩根据她本人近二十年从事健身教练和模特教练的经验，再配合印度的瑜伽术，而精心编排的一套舒缓运动体系。

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>