第一图书网, tushu007.com

<<塑身瑜伽5+1>>

图书基本信息

书名：<<塑身瑜伽5+1>>

13位ISBN编号：9787506436748

10位ISBN编号：7506436744

出版时间：2006-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：科雯

页数：68

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

前言

· 瑜伽是一项古老而时尚的健身运动，近年来在国内广为流行，各式各样的瑜伽锻炼方法，形成了百花争妍的喜人景象，科雯瑜伽在其中可谓一支独秀。
· 我和科雯女士是多年的老朋友，国内对瑜伽的引进也是近些年的事情，但是科雯女士在瑜伽事业上的探索和努力及其专业精神，是令人折服的。
科雯曾经是专业的舞蹈演员，后来从事大众健身健美教学工作，二十年多的演出经验和运动健身教学经验以及她对瑜伽长期的研究与实践，科雯打造了“ 科雯瑜伽 ”这样的瑜伽精品。
· “ 科雯瑜伽 ”巧妙地把印度瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体，创作出了科雯形体瑜伽、科雯塑身瑜伽等科学的系列健身教学方法，能够针对运动者的实际情况，增强人体的柔韧性、协调性和敏捷性，有效地塑造人体的曲线美，从而提高人体的机能和健康水平，科雯在瑜伽的道路上始终走在最前沿，是我国瑜伽的领导者，也是我国第一代健身瑜伽教练员和导师。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是为18～26岁左右的时尚都市女孩量身打造的。
全书风格青春活泼，介绍了5种基础的瑜珈塑身招式，重点将“塑身”分解为13个部分，如“细腰”、“丰胸”、“提臀”、“脸部去皱”、“瘦脸”等，每个部分提供1～2种瑜珈招式，每种招式由5个分解动作图解组成，5个分解动作之后都有一个专为初学者设计的难度较低的动作，所以书名采用了“5+1”。
为了便于读者掌握，本书配送VCD光盘一张。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

科雯女士是国内著名健康指导员、国际瑜伽研究院理事。
通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾和传统医学养生相融合，探索出成熟女性摆脱都市生活的压力，拥有美丽、健康的生理密码、并且迅速在国内女性健身领域开创了一片新天地。

第一图书网, tushu007.com

<<塑身瑜伽5+1>>

书籍目录

导读
第一章 瑜伽也塑身
第二章 塑身瑜伽基础五招式
八字下压式
屈膝伸背式
跪坐伸背式
双腿交叉式
开胯式
腹式呼吸帮你塑身
第三章 避部塑身瑜伽
丰胸 让你的胸部!UP!UP!
凤凰飞翔式＆展胸式
瘦小腹 和“ 游戏圈 ”说byebye
半蹲式＆海浪式
细腰 告别水桶腰，塑造杨柳小蛮腰
V字型扭转式＆曲线扭转式
塑小臀 拥有浑圆、有弹性的小屁股
抬臀内收式＆美臀式
提臀 迷人小翘臀，你的性感你做主
翘臀式＆天鹅潜水式
瘦大腿 重新穿上迷你裙
工字式＆侧抬式
美肩 秀出美人肩
展肩式＆美肩式
细臂 甩！
甩！
甩掉蝴蝶袖
细臂式＆抱拳式
瘦小腿 告别萝卜腿，塑造最性感的小腿
脚尖半蹲式＆小腿拉长式
美背 背部更纤瘦，女人味更足
坐姿美背工＆下蹲美背式
脸部去皱 摆平皱纹，还你美人脸
美脸式
瘦脸 看我七十二变，变成小脸美人
抚脸式
美颈 完美颈部，为美丽加分
颈部拉伸式
第四章 塑身瑜伽让我如此美丽
我瑜伽，我美丽
感受瑜伽
后序
致谢

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

三年前，报纸上一篇介绍科雯形体瑜伽的文章，引起了我的注意，那段时间我的身体状况出现危机：更年期后，体重迅速增加、血压出现不稳、膝盖持续疼痛、行动渐显笨拙、坐在沙发上站起来都感到吃力、到商店只能买宽松肥大的衣服……如此快速地进入老年状态，心里实在不甘。
于是抱着试一试的想法，拨通电话，如约来到科雯老师的瑜伽训练中心，开始了第一次训练。
没想到这一发就不可收，如今，我在科雯瑜伽班里已经坚持训练了三年。
现在我的身体状况得到改善体重标准、各项检测指标是正常、行动敏捷、精神饱满、心情愉快、锻炼的劲头更是十足的。
有同事问，瑜伽看起来很难，那些柔韧性很强的动作你能做到吗7其实在我最初练习时，几乎所有的动作都做不到位，看着教练轻而易举地做出有难度的动作，几乎不相信自己能够做到，但是我现在基本做到了。
瑜伽真的没有想像中那么难，它是一个过程，要慢慢体会，要在感受中坚持，在感受中进步，在感受中达到一个又一个的高度。
瑜伽，让你脱离喧嚣，融入平静。
当你进入瑜伽的世界，你顿时会轻松许多。
柔美的音乐和着教练温和的语音，舒缓地把你带入静静的瑜伽境界，得到了通畅的呼吸、放松的身体和平静的心情。
丢开杂念，摆脱烦恼，什么也不想，全神贯注感受自己与心和身体的对话。
感受瑜伽，就是让你从头到脚，由里到外地自我按摩，自我梳理，伸拉从来没有活动过的部位，激活渐渐老化的细胞，让身体出现久违的曲线，脊柱出现健康的弧度，腰直起来了，胸挺起来了。
这使我深深体会到科雯老师最初讲过的话“ 人老后背先老，我要让大家通过训练，从后背看不出你的年龄 ”。
还真是这样，挺直的腰背让我充满自信，自信让我感到年轻。
用健康的身体、良好的心态、充沛的精力来生活、来工作，瑜伽带给我的不仅仅是这些，还带给我敢于战胜困难的信心与平和面对周围环境的态度。
瑜伽适合任何人!朋友，赶快选择一项你喜欢的运动，开始锻炼并经坚持下去，结果一定是美妙的。

后记

·瑜伽是一项古老而时尚的健身运动，近年来在国内广为流行，各式各样的瑜伽锻炼方法，形成了百花争妍的喜人景象，科雯瑜伽在其中可谓一支独秀。
·我和科雯女士是多年的老朋友，国内对瑜伽的引进也是近些年的事情，但是科雯女士在瑜伽事业上的探索和努力及其专业精神，是令人折服的。
科雯曾经是专业的舞蹈演员，后来从事大众健身健美教学工作，二十年多的演出经验和运动健身教学经验以及她对瑜伽长期的研究与实践，科雯打造了“科雯瑜伽”这样的瑜伽精品。
·“科雯瑜伽”巧妙地把印度瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体，创作出了科雯形体瑜伽、科雯塑身瑜伽等科学的系列健身教学方法，能够针对运动者的实际情况，增强人体的柔韧性、协调性和敏捷性，有效地塑造人体的曲线美，从而提高人体的机能和健康水平，科雯在瑜伽的道路上始终走在最前沿，是我国瑜伽的领导者，也是我国第一代健身瑜伽教练员和导师。
《塑身瑜伽5+1》是科雯女士的瑜伽专著，是科雯为喜欢减肥塑身的朋友们量身打造的健身方法，新颖独特的“5+1”式，交给大家瑜伽塑身秘诀，五个基本动作，一个为初学者量身定做的简单易学的招式，让练习者在瑜伽运动中强烈地感受到一种人文关怀精神，这是将既是本书的特点也是本书的魅力所在。
·科雯女士设计的瑜伽动作，能够使你积极地、微笑地面对减肥塑身，让你在瑜伽塑身中找到运动的乐趣!·我真诚地祝福科雯女士能够在健身瑜伽的事业中不断取得新的成就，为提高我国人民的身体素质和健康水平做出贡献。
祝所有的读者健康、快乐!中国健美协会委员北京市健美协会副主席兼秘书长 郭庆红2005年10月18日于北京

媒体关注与评论

书评全新的“ 5+1 ”瑜伽塑身理念，塑造你的S型完美曲线，让你想瘦哪里就瘦哪里！
　塑身瑜伽让你拥有天使的脸蛋、魔鬼的身材。
它帮你摆脱瘦身的苦恼，实现你标准三围的梦想。
让你拥有性感迷人的小蛮腰，浑圆有弹性的臀部，还有人见人爱的美人脸……，犹豫什么，动起来吧，亲身体验和塑身瑜伽的零距离！
塑身瑜伽塑造你的曼妙曲线，成就你的美丽神话！

<<塑身瑜伽5+1>>

编辑推荐

《塑身瑜伽5+1》编辑推荐：全新的“ 5+1 ”瑜伽塑身理念，塑造你的S型完美曲线，让你想瘦哪里就瘦哪里！
塑身瑜伽让你拥有天使的脸蛋、魔鬼的身材。
它帮你摆脱瘦身的苦恼，实现你标准三围的梦想。
让你拥有性感迷人的小蛮腰，浑圆有弹性的臀部，还有人见人爱的美人脸，犹豫什么，动起来吧，亲身体验和塑身瑜伽的零距离！
塑身瑜伽塑造你的曼妙曲线，成就你的美丽神话！
瑜伽导师科雯CCTV5体育频道“ 闻鸡起舞 ”栏目为你奉献，全新的5+1瑜伽塑身理念，塑造你的S型完美曲线，让你想瘦哪里就瘦哪里，开创塑身新主张。

第一图书网, tushu007.com

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