

<<10分钟健康纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<10分钟健康纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506489201

10位ISBN编号：7506489201

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：张斌 编

页数：143

字数：114000

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>

## <<10分钟健康纤体瑜伽>>

### 内容概要

晨起、等车、办公室、午间、睡前，10分钟随时随地，不用大块的时间，不用大量出汗，见缝插针随时甩肉；眼睛胀痛、头晕头痛、颈肩酸痛、便秘、腿脚酸胀……健康运动，让身体轻松又有活力。

通过对《品质生活·悦动减肥馆：10分钟健康纤体瑜伽》的学习，可以帮助你健体瘦身、缓解身体的紧张和疲劳、预防多种慢性病、减轻压力、愉悦精神。

幸福瑜伽，快乐运动，助你美丽健康！

## <<10分钟健康纤体瑜伽>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席、元泉瑜伽创办人。

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

主编了《7天速成减肥瑜伽》、《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》、《减肥排毒美肤强效瑜伽》等多部瑜伽练习图书，深受瑜伽练习者的青睐。

## <<10分钟健康纤体瑜伽>>

### 书籍目录

Part 1 每天10分钟瑜伽，健康纤体很轻松

来自古印度的神奇保健身法

认识瑜伽

让身体健康的瑜伽舒缓体位法

呼吸+冥想，瑜伽练习第一步

爱点10分钏瑜伽

选择属于你的10分钟瑜伽

选择正确的体位法

瑜伽必修课：必不可少的呼吸与冥想

Part 2 10分钟随时随地，消耗热量不复胖

晨起10分钟，唤醒全身运动机能

坐姿脊柱扭转

拜日式

风车式

屈身动作

清凉呼吸法

等车10分钟，见缝插针甩赘肉

拎包细臂式

车内瑜伽

提臀后抬腿式

办公室10分钟

严格杜绝脂肪堆积

椅子双角式

椅子骆驼式

靠椅式

站立蹲式

颈部练习

半莲花单腿背部伸展式

午间10分钟，消耗热量塑身形

半弓式

舞王式

战士二式

猫伸展式

睡前10分钟

加快代谢为燃脂助力

轮式

躺卧式

弓式

蝗虫式

炮弹式

Part 3 10分钟简易健身

身体健康有活力

眼睛胀痛

眼部按摩式

眼保健功

<<10分钟健康纤体瑜伽>>

头晕头痛  
犁式  
头部放松式  
叩首式  
头倒立式  
颈肩酸痛  
狮子式  
鱼式  
坐山式  
蛇王式  
牛面式  
腰酸背痛  
加强侧伸展式  
门闩式  
风吹树式  
三角伸展式  
眼镜蛇扭转式  
椅上骑马式  
圣哲玛里琪一式  
便秘  
卧十字式  
肩倒立式  
摩天式  
上犬式  
单腿侧伸展式  
腿脚酸胀  
顶峰式  
踩单车式  
蹲式  
神猴哈努曼式  
树式  
关节僵硬  
上直角式  
半莲花站立前屈式  
困倦疲乏  
摇摆式  
铲斗式  
鳄鱼式  
鸽子式

.....

Part 4 每天10分钟，两个人的“性”福瑜伽

## <<10分钟健康纤体瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：选择属于你的10分钟瑜伽 忙碌的上班族往往抽不出整块的时间练习瑜伽，那么不妨充分利用空余时间，见缝插针地练习，同样能起到良好的健身效果。

其实每次练习时间不用太长，10分钟就够了，可以适当增加练习次数即可。

早晨起床后 清晨起床后，头脑和身体都还没有完全清醒，这时练10分钟瑜伽，可以使头脑清醒，让身体活动开，使一整天都保持活力。

最适合清晨练习的瑜伽姿势是拜日式，它一共包括12个姿势，据说是古印度人为了感激太阳赐予人类光明与能量而创造的。

他们常常在清晨起床后，面对太阳练习拜日式，以表达心中的膜拜之情。

我们也可以在清晨练习拜日式，能够使身体迅速活动开，练完之后会感觉全身都充满了力量。

此外，还可以练练瑜伽冥想、坐姿脊柱扭转和屈身动作等，可以使思维变得清晰，使身体充满活力。

上下班途中等车时 上下班途中等公交车时，常常会觉得很无聊，这时不如抓紧时间练几个简单的瑜伽动作，一来可以避免时间在无聊中度过，二来可以有效锻炼身体，可谓两全其美。

等车时，可以试着练练扭腰和提臀的姿势，因为这些动作做起来比较容易，并且站着就可以练习，非常方便。

上班期间 上班期间如果长时间不活动，很容易患上头晕头痛、腿脚酸胀、关节僵硬等办公室综合征。

所以，最好每工作2小时就活动3—4分钟。

瑜伽是最适合在办公室内进行的运动，我们可以利用座椅和办公桌来辅助练习，简单而有效。

比如可以练练椅子骆驼式、椅子双角式、靠椅式等姿势。

<<10分钟健康纤体瑜伽>>

编辑推荐

《10分钟健康纤体瑜伽》由中国纺织出版社出版。

<<10分钟健康纤体瑜伽>>

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>