

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

13位ISBN编号：9787506489560

10位ISBN编号：7506489562

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：曲颖

页数：142

字数：145000

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>

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

内容概要

瑜伽作为一种从印度流传下来的兼具哲学、艺术特征的古老而时尚的运动，近年来一直都被广大人民群众喜爱和追捧着。

瑜伽有多种多样的功效，但瘦身、美体、强身健体等这些比较实际的功用是广大的女性同胞们最关心的。

本书是一本以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，为女性读者奉献专门针对腰腹部肥胖问题的瑜伽美体书。

亚洲瑜伽天后、时尚美体专家曲影将自己10年塑腰纤体美学一次性大公开！

她用自已“调理”出来的青春的完美身材告诉你：美胸、长腿有赖于基因的恩赐，唯有腰腹部的线条百分之百可以通过后天打造，每一个性感魅惑的“腰女”都是练出来的！

现在就开始跟着曲影导师科学健康地矫正歪斜的骨盆、甩掉恼人的腰腹部赘肉、紧致侧腰身线条、完美后腰性感曲线、增强腰腹部力量、清除中段沉积毒素、永葆不复胖体制。

全彩分步图解，包括“动作示范”、“功效解析”、“练习的注意事项”、“意识控制”、“错误动作调整”五大教学点，由易到难，专业精准，配合光碟，学习效果显著，让你亲身感受瑜伽的魅力。

每一个瑜伽体式都有“难度系数”、“体式功效”的精确标注，方便你循序渐进地练习；高清的步骤图解，顶级明星教练的示范，指导到你每一个细节，让你快速地打造性感的腰腹曲线！

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

作者简介

- 曲影 2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。
- 2002年，于香港研修Bickram yoga (高温瑜伽) 体系，并考取“澳洲体适能学院国际瑜伽导师”认证。
- 2003年，留学印度，在Pamarth Nicktan 瑜伽进修中心系统学习了B.K.S Iyengar yoga (艾扬格瑜伽) 体系。
- 2004年，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种，其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年，2004~2006年，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。而这四年间，亲自教授的学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。
- 2005年，创立深圳普梵思诺瑜伽中心，任董事长及CEO。普梵思诺先后获得Asia yoga teacher alliance (AYTA, 亚洲瑜伽导师联盟)，International Yoga Finance (IYF，国际瑜伽联盟) 和 Europe Yoga Alliance (E.Y.A，欧洲瑜伽联合会) 三大国际培训资质认证。
- 2005年，担任IYF (国际瑜伽联盟) 亚洲区秘书长，负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。
- 2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200hours和500hours 导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。
- 2007年，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。同年，亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。
- 2008年，普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心，是广东省规模最大、知名度最高的连锁休闲健身会所。
- 2009年，普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间，旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，分别为广东深圳4家，吉林长春2家，广东惠阳、广西南宁、山西晋城、浙江杭州各1家。吸纳会员上万名，具有行业领先的品牌形象和影响力。并在深圳设立培训总部及两个教学基地，是中国唯一获得国际上三大权威机构认证的瑜伽教练培训基地。为行业内培养输送了2000余名合格的瑜伽老师。
- 2010年，成立美国公司“Tzen body & soul consulting CO, INC.”，并任董事长。坦镇身心灵教育机构，将负责将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

书籍目录

第一章 瑜伽，塑造盈盈一握的梦露式细腰

Yoga Practicing for Slimmer Waist

一、女人，我们为什么要为细腰而奋战一生

1. 纤纤细腰，是做美女的必备条件
2. 拥有小蛮腰，才能做Hold住时尚的“衣架”
3. 清凉一夏，低腰裤、比基尼是细腰美人才能享受的特权
4. 细心呵护“腹部脑”，不让腰围“出卖”你的年龄
5. 久坐“杜拉拉”，别让粗腰妨碍你的职场好运

二、挑战自我，树立瘦腰目标——像明星一样秀肚脐

1. 这就是性感，星级纤腰美腹的标准
2. 身体自测——你距离星级“S”形曲线还有多远
3. 跟着明星这样瘦

三、做自己中段管理的CEO，打造美丽的中段格局

1. 为什么胖人先胖肚，中段肥胖原因揭秘
2. 骨盆歪斜，你认真对待了吗
3. 拒绝不良姿势，造就好身材
4. 清肠排毒，做无“毒”瘦美人
5. 产后6个月，恢复完美身型的黄金期

四、瑜伽让你拥有被嫉妒的腰腹曲线

1. 消除“游泳圈”，击退腰腹部赘肉
2. 优化腰腹部线条，打造绝美匀称腰型
3. 圆肌肉变长肌肉，打造紧致富有弹性的纤美肌肉线条
4. 加强腰腹部柔韧性，维持不复胖体质

五、曲影老师贴心问与答

第二章 骨盆复位，打造“腰”绕曲线的基石

Pelvis Resetting: The Basic to Create a Perfect Waist Line

一、骨盆决定你的下半身曲线——端正骨盆，塑形前准备

1. 矫正骨盆第一式：坐立半脊柱扭转式
2. 矫正骨盆第二式：仰卧扭转放松式
3. 矫正骨盆第三式：拉弓式
4. 矫正骨盆第四式：三角伸展式

二、骨盆决定你的下半身曲线——收缩骨盆，产后瘦腰腹更容易

1. 收缩骨盆第一式：肩桥式
2. 收缩骨盆第二式：圣哲玛里琪一式

第三章 强效纤腰平腹瑜伽28式，轻松练就性感腰腹

28 Yoga Poses-Be Thin!

一、击退“游泳圈”，美蛇腰让夏日更热辣

1. 强效消灭腰部游泳圈第一式：仰卧单腿除气式
2. 强效消灭腰部游泳圈第二式：反斜板式
3. 强效消灭腰部游泳圈第三式：眼镜蛇式
4. 强效消灭腰部游泳圈第四式：舞蹈式

二、终结小肚腩，让腹部无“油”无虑

1. 轻松歼灭小肚腩第一式：步步莲花式
2. 轻松歼灭小肚腩第二式：骆驼式
3. 轻松歼灭小肚腩第三式：鸭行式

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

4. 轻松歼灭小肚腩第四式：轮式
 - 三、紧实侧腹肌肉，拥有明星般的“S”形诱人曲线
 1. 紧实侧腹肌第一式：加强侧伸展式
 2. 紧实侧腹肌第二式：单腿风吹树式
 3. 紧实侧腹肌第三式：叭喇狗扭转式
 4. 紧实侧腹肌第四式：站立半莲花前屈伸展式
 - 四、深层腹肌锻炼，寻回女性特有“川”字腹肌
 1. 塑造“川”字腹肌第一式：半月式
 2. 塑造“川”字腹肌第二式：站立提腿式
 3. 塑造“川”字腹肌第三式：船式
 4. 塑造“川”字腹肌第四式：磨豆功
 - 五、收紧后腰，打造经得起近观的美背和腰窝
 1. 强效收紧后腰第一式：风吹树式
 2. 强效收紧后腰第二式：双角式
 3. 强效收紧后腰第三式：战士组合式
 4. 强效收紧后腰第四式：站立扭转式
 - 六、柔化下腰腹曲线，挑战最惹火的比基尼
 1. 柔化下腰腹曲线第一式：仰卧双腿抬立式
 2. 柔化下腰腹曲线第二式：虎式
 3. 柔化下腰腹曲线第三式：鱼式
 4. 柔化下腰腹曲线第四式：站立背部伸展式
 - 七、增强腰腹部力量，腹腔器官不下垂才是纤腰根本
 1. 增强腰腹力量第一式：鸽子式
 2. 增强腰腹力量第二式：肩倒立式
 3. 增强腰腹力量第三式：束角式
 4. 增强腰腹力量第四式：幻椅式
- 第四章 生活中的简瑜伽，随时随地收腹细腰
Yoga Practicing for Slimming the Abdomen at Anytime
- 一、会呼吸就能瘦腰腹
 1. 呼吸瘦腰减腹第一式：腹式呼吸法
 2. 呼吸瘦腰减腹第二式：胸式呼吸法
 - 二、以静制动，击碎腰腹顽固脂肪
 1. 以静制动纤腰平腹第一式：全莲花坐
 2. 以静制动纤腰平腹第二式：英雄坐
 - 三、早晚都要瘦——清晨唤醒活力
 1. 清晨瘦腰第一式：半骆驼式
 2. 清晨瘦腰第二式：门闩式
 - 四、早晚都要瘦——睡前享“瘦”快乐
 1. 睡前轻松瘦腰腹第一式：全蝗虫式
 2. 睡前轻松瘦腰腹第二式：猫式
 - 五、懒人瘦身法——站着就能瘦腰腹
 1. 站着就能瘦腰腹第一式：站立单腿扭转式
 2. 站着就能瘦腰腹第二式：扫地式
 - 六、懒人瘦身法——坐着就能瘦腰腹
 1. 坐着就能瘦腰腹第一式：全莲花扭转式
 2. 坐着就能瘦腰腹第二式：全莲花伸展式
 - 七、懒人瘦身法——躺着就能瘦腰腹

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

1. 躺着就能瘦腰腹第一式：剪刀式
2. 躺着就能瘦腰腹第二式：弓式

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

章节摘录

版权页：插图：三级小腹婆：完全没有腰线可言，“游泳圈”一圈接一圈志忐忑地坐下后发现原来远不止一个游泳圈，胃部的那一圈特别突出，并且伴有下垂的嫌疑。

此时，巨大的肚腩已经成为你生活中的一个巨大负担，并且严重地威胁着你的健康，由此证明减腹这条路会较为艰辛，而你也已经忽视这个问题很久了，如果你不是一个喜欢吃完饭就躺下看电视或睡觉的极品“宅女”，那就一定是一个早就“戒”掉运动超过一年以上的超级“懒女”。

身材再好的人，如果三个月以上没有运动，腰身也会走样，何况现在更严重的是内分泌失调、新陈代谢失衡、毒素囤积、脏器功能下降……还不动起来吗？

“大腹婆”的称号会为你带来最有重量的自卑感！

问：减腰围和减腰腹是一回事儿吗？

答：为什么有的人从正面看腰部有明显的曲线，但是从侧面看腰腹部却还是不够平坦？

其实，减腰围比减腰腹要容易，只需要在饮食上加以合理地控制，减少对高热量食物的摄入就可以达到减小腰围的目的。

但是想要腹部变得平坦与紧致，就要通过针对性的运动来减少腹部的脂肪。

许多人把减腰围和紧实腰腹部曲线的练习混为一谈，认为一个动作既可以瘦腰又可以美腹，结果腰虽然细了，但是没有得到针对性训练的下腹部却表现得更“突出”了。

现在就开始针对正面、侧面的腹肌进行锻炼吧！

瘦腰腹瑜伽针对女性腰腹部的特征，制订了一系列循序渐进的瘦腰美腹课程，对减掉腰部脂肪、重塑腹部曲线非常有效！

此外还可以配合纤体产品，对腰腹部进行排毒按摩。

按摩可以促进血液循环，加强身体代谢，针对腰腹部的按摩更有助于缓解便秘、紧致肌肉曲线，让美蛇腰更为妖娆动人。

问：便秘为什么绝不能忽视？

答：便秘说起来算不上大病，但它的危害却不容忽视，因为便秘是许多高危疾病发生的一个潜在影响因素。

只有排便通畅，生物管道畅通无阻，体内的废物和毒素得到及时的清除，才能保证新陈代谢的正常进行，毒邪无处藏匿。

倘若排便不顺，一方面，粪便长期蓄积在体内，生物管道阻滞，胃肠蠕动减慢，导致肠道菌群失调，肠道内分泌及外分泌改变；另一方面，通过化学作用产生的毒素，如氨类、吲哚类等对人体有害的物质积蓄，并进入血液中，会给人体带来广泛的毒副作用而使其他疾病接踵而至。

问：产后修身必须要快？

答：孕妇和刚刚生产完的新妈妈的体质都比较弱，因而在修炼瘦腰腹瑜伽时，有些动作会一时无法达到教练的要求，但是请不要勉强，欲速则不达，生育是一个异常神圣和艰苦的过程，身体此时需要一段循序渐进的适应期，所有体位法做到自己力所能及的程度即可，妈妈们都有6个月的黄金恢复期，要一步一个脚印地来喔！

问：最容易忽略的五大瘦身饮食误区是？

答：知道吗？

一直以来让很多人引以为傲的减肥小秘籍原来是错的！

怪不得不论大家怎么少吃、怎么多动都没办法瘦下去！

以下是最常见的有关瘦身的五大饮食误区，如果没有及时发现以下问题的话会让你的瑜伽减肥计划事倍功半，赶快避开吧！

误区1：持续吃水果餐可瘦身 波士顿大学医学院的研究人员发现，虽然水果富含维生素，但其营养成分较为单一，尤其缺少人体必需的不饱和脂肪酸和蛋白质。

单一不变的食谱和水果瘦身一样，会减少许多营养物质的摄入，身体免疫力久而久之会下降，有害无益。

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

编辑推荐

<<瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹>>

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>