

<<美人纤腰速炼手册>>

图书基本信息

书名：<<美人纤腰速炼手册>>

13位ISBN编号：9787515800516

10位ISBN编号：7515800518

出版时间：2012-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：曲影

页数：132

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>

<<美人纤腰速炼手册>>

内容概要

每一位女性都梦想拥有名横般的“S”身形，而造就魔鬼身材的秘诀就是——和曲影一样，让心态从容放松，让身形轻盈优雅，让灵魂靠近最真实的自我。

<<美人纤腰速炼手册>>

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BickramYoga（高温瑜伽）体系，并考取“澳大利亚体适能学院国际瑜伽导师”认证。

2003年，留学印度，在PamarthNicktan瑜伽进修中心系统学习了B.K.SLyengarYoga（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。

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。
该中心先后获得AsiaYogaTeacherAlliance（AYTA，亚洲瑜伽导师联盟），InternationalYogaUnion（IYU，国际瑜伽联盟）和EuropeYogaAlliance（EYA，欧洲瑜伽联合会）三大国际培训资质认证。

2005年，担任IYU（国际瑜伽联盟）亚洲区秘书长，负责该机构在亚洲国家的瑜伽导师培训和认证工作。

2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200小时和500小时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，普梵思诺瑜伽中心成立四年，旗下已拥有直营店和加盟店共十家，分布于广东、广西、浙江、山西、吉林等地区，会员达数十万名；具有行业领先的品牌形象和影响力，并已在马来西亚、新加坡分设培训基地，在深圳设立培训总部及教育基地。

2010年，在美国成立公司——坦镇身心灵教育机构，并任董事长。
将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

2011年，普梵思诺瑜伽中心成为中国国家瑜伽师授权认证基地。

<<美人纤腰速炼手册>>

书籍目录

Part 01 雕塑盈盈一握水蛇腰，是每个女人的必修课

一、身体中段肥胖原因大揭密

骨盆歪斜，不可掉以轻心

好习惯造就好身材

规律排便，做无“毒”美人

产后6个月，不能错过的瘦身黄金期

二、女人就要杨柳细腰

拥有纤纤细腰，才是典型美人儿

小蛮腰，让你成为“天生衣架子”

缤纷夏日热辣装扮，怎少得了细腰的功劳

小心腰围“出卖”你的年龄，请细心呵护“腹部脑”

久坐白领要与腰腹肥胖说ByeBye

三、不做小腹婆，运动帮你打造三：维性感符号

强力击退腰腹部赘肉，甩掉恼人“游泳圈”

塑造完美腰腹线条，打造紧实美腰不再是难事

练就长肌肉，打造紧致纤美肌肉线条

加强腰腹部柔韧性，瘦了就不复胖

私家纤体秘籍，学小蛮腰女星轻松瘦腰

四、聪明女人吃出纤纤细腰

瘦腰腹从点滴开始做起，30个好习惯让你变得苗条健康

美腰美食战略，怎么吃都不会发胖

不复胖的饮食方式

Part 02 骨盆复位，打造“腰”线第一步

骨盆决定你的下半身曲线

矫正骨盆第一式

矫正骨盆第二式

矫正骨盆第三式

矫正骨盆第四式

矫正骨盆第五式

矫正骨盆第六式

Part 03 强效纤腰平腹运动28式，轻松打造性感腰腰腹

一、击退“游泳圈”，“腰”艳到海边

强效击退腰部游泳圈第一式

强效击退腰部游泳圈第二式

强效击退腰部游泳圈第三式

强效击退腰部游泳圈第四式

二、终结小肚腩，拒做凸腹粗腰女

快速电除小肚腩第一式

快速电除小肚腩第二式

快速电除小肚腩第三式

.....

Part 04 瘦腰电腹大计，随时随地瘦出盈盈蜂腰

Part 05 源于古老印度的腰腹排毒方法，让你拥有不复胖体质。

<<美人纤腰速炼手册>>

章节摘录

版权页：插图：吃得够少了，为什么肚子上还是长满了可恶的赘肉？

已经在拼命运动了，为什么身材还是“一成不变”？

只是稍微坐一会儿，为什么就会腰酸背痛，疲惫不堪？

平时很注意保暖和饮食了，为什么生理痛还是不放过我？

口味很清淡，睡前也不敢喝水，为什么烦人的水肿却总是如此“眷顾”我？

腰腹肥胖也就算了，为什么连带着臀部，大腿等整个下半身都如此臃肿不堪？

如果你也有这些烦恼，那请你马上意识到——这都是骨盆在“作祟”。

骨盆位于人体骨骼的中心，是连接上半身与下半身的最重要部分。

身体如果是座房子，那骨盆就是地基，尤为关键。

骨盆支撑身体上半身的全部重量，缓冲由腿部传来的震动，保持全身上下的整体平衡。

人类保持一种站立姿势，就要协调腹部、背部、臀部、腿部等部位的肌肉群来维持全身的平衡，如果我们平时的站姿、坐姿都正确，自然不会给肌肉增添不必要的负担。

但是我们在日常生活中重复着各种各样不同的行为和动作，不可能保证每一个姿势都是正确的。

例如每天必须长时间对着电脑、蹬着高跟鞋驰骋往来、已经变成习惯的跷二郎腿、经常用同一侧肩膀背包提重物、疲劳时随便躺在沙发上倒头就睡……类似的生活习惯，你有吗？

没错，这些我们在日常不经意间积累下来的不良习惯和动作，已经给我们的肌肉带来了负担和困扰。

肌肉疲劳、机能退化，血液循环能力越来越差，最终导致肌肉变硬僵化。

这样的恶性循环会直接导致骨盆无法保持在原来的位置上，进而造成骨盆的倾斜和歪曲。

必须知道，导致骨盆扭曲的真正原因随时“潜伏”在我们的日常生活中。

<<美人纤腰速炼手册>>

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>