

<<15天强效瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15天强效瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533542313

10位ISBN编号：7533542312

出版时间：2013-3

出版时间：福建科技出版社

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>

## <<15天强效瘦身瑜伽>>

### 内容概要

《15天强效瘦身瑜伽》以瑜伽为纽带，重点介绍能够起到瘦身效果的瑜伽体式，并结合一定的瑜伽饮食，达到最理想的锻炼效果。

对于体式的介绍，以难易程度适中为主，为读者设计出一套行之有效的局部瘦身攻坚练习。

## <<15天强效瘦身瑜伽>>

### 作者简介

张斌（BENNY），印度加尔各答“世界瑜伽协会（WORLD YOGA SOCIETY）”中国分会主席，中国胎息瑜伽理疗第一人，元泉瑜伽创始人，中国瑜伽界顶级集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。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献。

主编有精品瑜伽图书《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》等近20种。

元泉瑜伽高级私人瑜伽导师。

曾获湖北省第二届瑜伽大赛专业组团体赛一等奖。

第三届湖北全民健身日瑜伽方阵“最上镜伽人”。

授课风格恬静又不失活泼，永远把温暖笑容挂在嘴角，感染着身边每一个人。

瑜伽感言：沉浸在瑜伽祥和的世界里。

才能真正体会身体和心灵的洁净。

## &lt;&lt;15天强效瘦身瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 完美瘦身，瑜伽美人速成秘法 瑜伽，最自然的瘦身术 瑜伽呼吸，加快瘦身速度 瑜伽冥想，最神奇的休息术 瑜伽练习前后应注意的事项 制定15天强效瘦身瑜伽计划

第二章 魔力瑜伽，水肿妹变身窈窕女 驱寒排毒，存储燃脂动力 半脊柱扭转式 蝴蝶式 直角式 踮脚蹲式 前屈式 畅通经络，杜绝赘肉横生 花环式 初级拜日式 中级拜日式 全蝗虫式 顶峰式 单腿交换伸展式 调理脏器，平衡脂肪代谢 V字式 眼镜蛇扭转式 三角伸展式 半莲花站立前屈式 束角式 反弓三角式 下半身摇动式

第三章 燃脂瑜伽，从头到脚局部速瘦 消除局部赘肉：瘦脸 啄地式 曲弓式 鬼脸瑜伽 双角式 消除局部赘肉：拉伸肩颈 白鸽式 颈部旋转式 骆驼式 鱼式 消除局部赘肉：削背 蜘蛛式 交叉平衡式 展背式 椅上前屈式 消除局部赘肉：纤臂 八字扭转式 手臂回旋式 鹤蝉式 侧乌鸦式 牛面式 消除局部赘肉：细腰 风车式 加强侧伸展式 半鱼王式 门闩式 跪姿舞蹈式 风吹树式 消除局部赘肉：平腹 三角侧伸展式 弓式 拱桥式 炮弹式 磨豆式 消除局部赘肉：翘臀 虎式 跳水式 猫变式 毛毛虫式 幻椅式 消除局部赘肉：瘦大腿 半弓式 单腿抱膝式 鸵鸟式 坐角式 后抬腿式 剪刀式 消除局部赘肉：瘦小腿 半脚尖式 静缘式 靠椅式 鸭行式 鹭式

第四章 全瘦瑜伽，强效甩肉打造美丽曲线 全身燃脂，强效瘦身 神猴哈努曼式 半月式变式 毗湿奴式 双手蛇式 单手蛇式 马面式 曲线雕塑，骨感+性感 单腿天鹅平衡式 孔雀式 轮式 鹰式 战士三式 上伸腿式 拒绝复胖，经典瑜伽体式天天换 猫伸展式 椅上双腿背部伸展式 斜板式 船式 抓脚趾站姿平衡式 卧英雄式 圣哲玛里琪第一式

<<15天强效瘦身瑜伽>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<15天强效瘦身瑜伽>>

### 编辑推荐

瑜伽是一种运动，更是一种非常适合现代人的健康生活方式。

瑜伽体位、瑜伽呼吸、瑜伽冥想、瑜伽素食，放松心境，让您的瘦身大业事半功倍。

张斌、姜庆主编的《15天强效瘦身瑜伽》以瑜伽为纽带，重点介绍能够起到瘦身效果的瑜伽体式，并结合一定的瑜伽饮食，达到最理想的锻炼效果。

对于体式的介绍，以难易程度适中为主，为读者设计出一套行之有效的局部瘦身攻坚练习。

<<15天强效瘦身瑜伽>>

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>