

<<百日调养塑形瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<百日调养塑形瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538168891

10位ISBN编号：7538168893

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：章丹丹 主编

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>

<<百日调养塑形瑜伽>>

内容概要

《百日调养塑形瑜伽》将瑜伽运动融入日常生活，注重人体细胞的更新规律，从调养练习者的生活习惯，到塑造完美身形，由内到外，全面改善，效果更加明显。用百日计划来针对性的制定体式让初学者在学习过程中更加有计划性。全书瑜伽体式简单易学，排毒功效却很好，很适合初学者，书中融入了中医的一些排毒养生知识，成为本书的一大亮点，健康排毒、科学塑身的理念更容易为读者所接受。

<<百日调养塑形瑜伽>>

作者简介

章丹丹 曾师从国内外各大名师。

是国内多位著名企业家的形体教练，活跃于中国瑜伽教育领域。

在广州、深圳、长沙多家知名健身机构任首席教练。

现任湖南国际瑜伽协会长沙三鑫国际瑜伽教练培训学校高级培训导师。

教学经验丰富。

她吸纳各瑜伽大师教学之长处，致力于研究瑜伽为女性身体健康、体形优美带来的益处，在形体塑造及中医养生领域有较高的造诣。

丹丹老师将各大师所长融会贯通在课堂中，强调呼吸与动作的完美结合，并用微笑感染学员。

<<百日调养塑形瑜伽>>

书籍目录

第一部分瑜伽之初

什么是瑜伽

瑜伽问答——每个人都可以练习瑜伽

第二部分百日调养——瑜伽美人的一天

练习瑜伽前的准备

你的身体需要正确的呼吸

瑜伽的腹式呼吸与坐姿

瑜伽调息的姿势

练习之前的热身运动

瑜伽的放松姿势

第三部分塑形倒数第一百天——全面调整你的生活习惯

百日调养——瑜伽为失眠的你改善睡眠质量

双腿背部伸展式——拉伸膀胱经，排除毒素

单腿背部伸展式——强健肝肾，促进肝肾排毒

叩首式——安定神经，滋养头部

桥式——缓解便秘，强健生殖系统

半箭式——强健肝肾

百日调养——瑜伽让我们的腑道通畅

摩天式——全面拉伸经络

风吹树式——唤醒肠胃，美化侧腰

花环式——滋养脊柱神经，消除背部肌肉疲劳

下蹲式——刺激肠道运动排毒

百日调养——让你的胃口好起来

蹲式——强健腿部力量，畅通胃经

幻椅式——缓解腰椎间盘突出

猫式——促进血液循环，柔化脊柱

弓式——刺激内分泌系统，全身减肥

眼镜蛇式——柔化脊椎，美化胸部

蛇变式——消除脊椎僵硬，美化胸部和颈部

炮弹式——净化血液，改善食欲

下半身摇摆式——刺激肠道，改善便秘

怎样调养脾胃

第四部分塑形倒数第七十天——让身体充满活力

全面热身——向太阳致敬

拜日式

战士第一式——纠正骨盆前倾

战士第二式——美化腿部

战士第三式——增强腿部力量，提高平衡感

第五部分塑形倒数第六十天——美丽开始悄然绽放

我秀小蛮腰

三角伸展式——调节髋关节和膝关节，促进血液循环

侧角伸展式——滋养脊椎和脊椎神经

金刚美人式——增强腰部的柔韧性

门闩式——美化腰腹曲线，塑造S身形

单腿侧伸展式——消除腰部赘肉

<<百日调养塑形瑜伽>>

船式——强健腰腹肌，塑造完美小腹
坐姿扭腰式——塑造腰部曲线
脊柱扭转式——增强脊柱的伸展性，缓解神经抑郁
上伸腿式——刺激消化系统，消除便秘
纤细手臂我拥有
转手腕——灵活手腕，紧实手臂
侧拉手臂——伸展手臂肌肉
屈肘式——纤细手臂线条
直角式——纠正不良体态，提升气质
鸳鸯式——加强平衡感，减脂塑形
英雄坐手臂——灵活双肩
牛面拉手式——塑造大臂曲线
第六部分塑形倒数第四十天——做人双峰练出来
站立扩胸式——增进身体的平衡感
塌式——消除肩部和颈部后侧的赘肉
骆驼式——滋养脊柱神经
斜板式——缓解精神压力，强化免疫系统
蝗虫式——消除背部疼痛
肩倒立式——缓解月经失调和贫血
鱼伸展式——缓解精神疲劳
第七部分塑形倒数第二十天——美腿翘臀纤细小腿
增延脊柱伸展式——缓解轻微的情绪低落
舞蹈式——增添自信魅力
虎式——打造完美翘臀
坐角式——瘦腰明显，美化腿形
半蝗虫式——提臀减脂
蹬自行车式——塑造腿部曲线
第八部分你需要静下来冥想放放松
瑜伽休息术
百日蜕变——变身瑜伽大美人
第九部分瑜伽生活健康饮食
合理的饮食
食物要有5种颜色
瑜伽饮食的优势
饮食小建议
如何吃素
附录
邂逅瑜伽美丽蜕变
我初学瑜伽的体会
我的瑜伽感想
跟随此书练瑜伽

<<百日调养塑形瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<百日调养塑形瑜伽>>

编辑推荐

章丹丹主编的这本《百日调养塑形瑜伽》与悠久古老的瑜伽艺术一样，它可以帮助您：恢复体能，加强活力；增加肌肉关节的灵活；获得身、心、灵的健康.....还等什么呢？
请你翻阅《百日调养塑形瑜伽(附赠VCD)》，跟随老师们为你量身编排的瑜伽教程不断地练习吧！

<<百日调养塑形瑜伽>>

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>