

<<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

13位ISBN编号：9787539932927

10位ISBN编号：7539932929

出版时间：2009-8

出版时间：江苏文艺

作者：林晓海

页数：94

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>

## <<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

### 内容概要

《90分钟强效减肥调理瑜伽》由国内顶级瑜伽教学研究机构——蝉舟瑜伽，开发出的适合普通读者的最新女性减肥调理课程。

《90分钟强效减肥调理瑜伽》通过26个瑜伽体位，按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行了科学排列，使肌肉、肌腱、韧带得到深层锻炼，26个扭转弯曲伸展的静态体位能直接刺激神经和肌肉系统，改善脊椎柔软度。

长期练习对改善肤质、失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有很好的作用。

## <<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

### 作者简介

林晓海（Ram Lin）国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师蝉舟瑜伽灵性导师蝉舟瑜伽馆教学总监蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的设计开发与编排国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师《健与美》杂志瑜伽专栏顾问由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事2007、2008中国瑜伽体位法大赛总评委专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从DRUGH、KRISHNA、CHAND、ARYA、HAZARIKA等大师修习瑜伽。历经8年系统研习印度古典的八支分法瑜伽（王瑜伽），目前致力于印度瑜伽在人体康复医学上的应用。

## &lt;&lt;90分钟强效减肥调理瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

90分钟强效减肥瑜伽瑜伽女性调理美肤养颜——从内开始NOW，瑜伽，现在就开始！

PART 1 疏通全身经络，消除赘肉紧致美颈——站立深呼吸式紧致脖颈区域肌肉，去除脖颈处的皱纹，加强肺功能摆脱宽肩烦恼——半月式与手触趾式灵活肩关节，燃烧腰腹脂肪，消除消化不良、便秘速成明星般长腿——笨拙式大小腿、臀部肌肉塑形，缓解下腰痛及腰间盘突出纤细双臂——鸟王式消除大、小臂赘肉，增强性能力小肚腩BYEBYE——站立头触膝式消除小腹赘肉，按摩腹部脏器，有益骨神经丰胸翘臀——站立拉弓式丰胸，收紧臀部、提升臀围线，促进血液循环美化腿部线条——战士第三式消耗腿部脂肪，促进身体循环靓丽容颜——站立分腿伸展式面部美容，缓解坐骨神经痛“小腰精”速成——三角式消耗侧腰脂肪，缓解腰痛修塑髋部——站立分腿头触膝式减少腰、腹、髋、臀、大腿多余脂肪美脊修身——树式伸展脊柱，提高平衡感塑造小腿标准三围——趾尖式小腿三围的计算公式，标准小腿塑造法

PART 2 深层内脏排毒放松全身心——仰卧放松式身体完全放松内脏排毒——除风式排毒，减轻便秘腹部燃脂——仰卧起坐消除腹部脂肪，放松腰背

PART 3 精雕细塑完美体形紧致全身——眼镜蛇式舒展全身，调节月经修塑下肢——蝗虫式提升臀围线，缓解肠胃问题及月经不规律优雅白领的翘臀秘笈——全蝗虫式紧致臀部，缓解失眠矫背塑臀——弓式减少腰围线上多余脂肪，有益骨盆区域

PART 4 内外兼修，打造永瘦体质丰胸收腹——卧英雄式提升胸线，缓解下肢疾病舒缓全身——半龟式充分舒展脊背纤细腹部——骆驼式加强腹部肌肉弹性，缓解背痛、腰痛乌黑亮发——兔子式滋养脊柱，促消化修正脊柱——单腿头触膝及双腿背部伸展式拉伸脊柱，提高肾脏、胃肠等功能媚动脊背——脊柱扭动式激活神经系统，促消化无毒一身轻——霹雳坐吹气式强健腹部器官，排毒减压，让经络享受SPA——清理经络调息法清除血液毒素，身心平和宁静潜意识减肥法——瑜伽冥想减肥术最舒服的减肥法完全式呼吸——瑜伽呼吸法腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸三者合一

<<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

### 编辑推荐

《90分钟强效减肥调理瑜伽》：90分钟 活化细胞 加速脂肪 分解和体内毒素排出12天疏通全身经络，消除赘肉颈部、下肢、胸部、腰部、腹部、腿部等部位全面消脂、提升15天深层内脏排毒按摩腹部内脏器官，排除体内毒素，调节内分泌19天精雕细塑完美体形针对最易发胖的腰、腹、臀部位强效练习，抑制赘肉反复，塑造完美三围28天内外兼修，打造永瘦体质充分锻炼人体的中心柱——脊柱。瑜伽休息术和语音冥想，内外兼修，获得身形上的完美提升

<<90分钟强效减肥调理瑜伽>>

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>