

<<享瘦瑜伽18招>>

图书基本信息

书名：<<享瘦瑜伽18招>>

13位ISBN编号：9787553701509

10位ISBN编号：7553701505

出版时间：2013-1

出版时间：韩俊 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：韩俊

页数：91

字数：30000

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>

<<享瘦瑜伽18招>>

前言

说到瑜伽，你是否有这样的烦恼：知道瑜伽能减肥，想练但怕学不会；想瘦肚子、瘦脸，却不知道练哪个招式；看到有的书上一些瑜伽达人把身体缠来绕去，觉得自己身体僵硬根本做不到；一步步照着书比画，却记不住整个招式，越练越没耐心。

怎样才能练好瑜伽，实现瘦身梦想？

其实，好的瑜伽是真正懂你、适合你的瑜伽。

瑜伽练习是我们和身体在进行最好的沟通，告诉身体我们的心愿。

动作复杂繁多的招式叫瑜伽，动作简章精练的也要瑜伽，而哪个更懂你的身体才是属于你的瑜伽。

本书针对身体12个重要部位精选了18个瑜伽招式，简单、易学、实用，即使一点基础都没有的你，也能轻松掌握。

让我们一起来练习瑜伽吧！

这种起源于印度5000年前的修炼方法，会以舒缓优雅、宁静柔韧的方式，引导你打开身体之门、心灵之门，和真我进行一次身体上、心灵上的对话。

在这些简单的招式中，尽情舒展你的身体，轻松完成你的瘦身大计，重塑你的自信。

在瑜伽悠远的音乐声中，让你的心灵做一次空中旅行，不再牵绊世事，不再计较得失，去发现一个更美好的自己，去体会生活更深层的意义。

<<享瘦瑜伽18招>>

内容概要

一本像“连环画”般好看的瑜伽瘦身书，图片布局整齐、巧妙，使您在获取瘦身“秘笈”的同时，愉悦心情，看一遍就能记住。

瘦肚子、瘦腰、瘦脸……为全身12个重要部位提供了最简单实用的18个瑜伽招式，图解清楚，即使一点瑜伽基础都没有的人也能轻松完成。

根据女生们的实际需要，介绍了具有丰胸、排毒、除痘等塑形养颜功效的11个瑜伽体位，一招击败爱美路上的小问题。

10分钟速瘦经典组合瑜伽，4招一气呵成，让你体验瑜伽所带来的舒缓优雅、宁静柔韧。

书中还精心搭配了一周瑜伽瘦身食谱，手把手教您做美食，吃出苗条身材！

随书赠送同步练习DVD和《简易18招瘦全身》拉页，让你生动感受瑜伽的魅力！

爱上瑜伽！

爱上自己的身体！

<<享瘦瑜伽18招>>

作者简介

韩俊，禅悦瑜伽中华区教学总监 中国瑜伽式管理培训首创者 中同国家职业指导师
她的工作涵盖了时下最时尚的所有元素：“国际高级私教...‘国家级职业指导师’”。

在与瑜伽结缘的二十余年中，她一直秉承着瑜伽的真义，全身心致力于瑜伽事业的推广和普及。
圈里人说，她培训出来的瑜伽教练“不愁嫁”；出版社说，销售她的书很轻松；而在学员和同行眼里，她编写的课程严谨又不乏生动活泼，无论是自己练还是教学，都是很好的教材。

她是唯一被中国保护消费者基金会、中国劳动和社会保障部、共青团中央共同推荐和推广的瑜伽项目代表。

并首创将瑜伽融入企业管理中，为国内多家知名企业进行瑜伽式管理培训的课程。

<<享瘦瑜伽18招>>

书籍目录

第一章 瑜伽瘦身9越练越美

瑜伽让你全身瘦

瑜伽让你更健康

如何选择瑜伽班

必要的准备

习练有宜忌, 美丽不受伤

了解自己身体, 避免瑜伽病

一周瑜伽瘦身食谱

第二章 简易18招, 全身都能瘦

一招瘦全身

幻倚式Utkatasana

瘦肚子

第1招 / 船式Navasana

第2招 / 飞翔式F1y

瘦腰

第3招 / 三角式Trikonasana

第4招 / 单臂风吹树Tiryaka Takasana

瘦脸

第5招 / 狮王式Simhasana

瘦下巴

第6招 / 喉按摩功Larynx Massage

瘦脖子

第7招 / 肩胛提肌伸展Levator Scapulae Exte ion

瘦手臂

第8招 / 简易牛面式Ardha Gomukhasana

瘦肩膀

第9招 / 直角式Samakonasana

第10招 / 偶人式Elbow Exercises

瘦背

第11招 / 简易舞王式Natarajasana

第12招 / 简易桥功Setu Bandhasana

瘦小腿

第13招 / 怪异式Awkward Pose

第14招 / 双腿背部伸展Chimottanasana Paschimo ttanasana

瘦大腿

第15招 / 髋屈肌伸展Hip Flexo Stretch

瘦臀

第16招 / 蝗虫式Salabhasana

第17招 / 侧抬腿组合Single Leg Side Lift

瘦脚踝

第18招 / 竖腿功Urdhva Prasarita Padasana

塑形养颜11招, 打造完美身材

美颈

第1招 / 颈功Neck Exercises

提臀

<<享瘦瑜伽18招>>

第2招 / 桌子式Table Pose

第3招 / 虎式Vyaghrasana

美足

第4招 / 脚部练习Ankle , Sole And Toe Exercise

美脊

第5招 / 猫式Marjariasana

丰胸

第6招 / 胸扩展功Chest Extension

美手

第7招 / 辐射式Aura Expander

除痘

第8招 / 清火功Vahnisar Dhauti

去皱

第9招 / 叩首式Pranamasana

排毒

第10招 / 侧犁式Pa uva Halasana

祛斑

第11招 / 简易双角式Ardha Dwi Konasana

<<享瘦瑜伽18招>>

章节摘录

版权页：插图：1从简至繁、由易而难 瑜伽讲究务实，顺应自然，初学者需根据身体情况有计划地练习，切勿急躁冒进。

从简至繁、由易而难、循序渐进。

只要坚持，总有一天能得到你所期望的回报。

2不要急于配合呼吸 硬性的呼吸配合不但起不到应有的效果，反而会让身体不适。

因此，请在规律性体位练习开始1个月后再接触呼吸训练。

初学者要尊重自己的身体，按身体的需要自然呼吸即可。

需要提醒的是，练习时始终都要用鼻子呼吸（特殊要求除外）。

3频率适中 如果从来没有进行过任何锻炼，请从每周1次开始，逐渐增加至2次、3次、5次。

当身体逐渐适应并喜欢上瑜伽之后，就可以每天进行练习。

练习时间也可以从每天半小时逐渐增加，直到可以按照自己的时间安排从容练习。

4其他注意事项 1如果不是私教训练，生理期最好暂停几日。

2如果生理期一定要坚持自行练习，或者因工作的需要（比如瑜伽教练）不得不进行瑜伽训练，请不要将身体倒置，不要过于用力。

在做骨盆倒置的动作时（比如侧犁式等体式），在骨盆与地面平行时保持姿势即可。

3脊柱有过严重损伤或者有腰椎间盘突出问题的人，不太适合练习瑜伽。

4每组练习开始和结束时都要让身体静下来、休息，并且有节律地呼吸。

5每次练习结束时要有冷身训练，结束后也要以仰卧放松姿势休息，以保证身体的良性能量分配。

瑜伽是一双温和的手，只要打开身心，遵循修习规律，她就可以引导你进入一个神奇的精神世界，带给你从未有过的美妙感受。

但是，有的练习者不了解自己的身体，对瑜伽及怎样练习瑜伽存在认识上的偏差，就会导致可怕的“瑜伽病”。

针对瑜伽而言，以下几条注意事项一定要遵守。

1做弓步或下蹲、扭转等练习时，膝盖始终不要超过脚尖，与脚尖在一条垂直线上。

身体重量要放在两腿之间。

这样做可保护髌骨、半月板和膝关节区域韧带，以及避免股神经损伤。

2做躯干超伸练习时，不要过分后弯，收紧臀部、腰骶肌和腹肌，感觉脊柱向上伸展。

然后打开胸和肩。

不要耸肩、向前挺肚子，髋关节不要过度前推，以免站不稳。

保证顺畅呼吸。

这样可保护脊椎曲度和椎间盘。

3做伸展练习时，膝和肘不要超伸，髌骨不要后陷，肘关节前的横纹不要前凸，腿与臂呈一直线以保护膝关节和肘关节。

4支撑身体时，尽量全手掌用力，不要把重量压给掌根，以保护腕管和腕部软骨（受伤时表现为手指发麻，支撑时手腕疼痛）。

<<享瘦瑜伽18招>>

编辑推荐

《享瘦瑜伽18招》的瑜伽体式简单易学，图解详细，照着做就会！
每页固定三张图片的版式设计，让你重温读“连环画”的记忆，迅速记住所有招式。
书中所选的瑜伽招式少而精，所给的一周瘦身食谱也堪称美食。
只要有瘦身需求，想要瘦肚子，想要瘦脸，赶紧打开书跟着练习！

<<享瘦瑜伽18招>>

名人推荐

瑜伽不神秘也不深奥，照着这本书“指手画脚”坚持几周，就可以甩掉多余的脂肪。

——国家级社会体育指导员全国知名运动学专家 赵之心 深奥的文字看不懂？

长篇累牍没时间看？

没关系，连环画式的排版，看着就能做，做一遍就能记住！

——国家级社会体育指导员 陈志刚 根据想瘦的部位来练习，从头到脚，想瘦哪儿就瘦哪儿！

——《健与美》杂志编辑 安洪波

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>