第一图书网, tushu007.com

<<塑身纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<塑身纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058946

10位ISBN编号：7807058943

出版时间：2009-2

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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

前言

爱美是人的天性。
为了拥有曼妙身段、塑造苗条身形，许多人忍痛割爱，不得不抵制美食的诱惑，忍受运动的艰辛，顶住减肥药带来的不适，坚持穿塑形内衣，甚至不惜去抽脂。
肥胖者努力减肥的结果却往往不那么理想，或者无效，或者体重反弹，或者出现闭经等严重后果。
然而，瑜伽减肥方法会让你得到意想不到的效果。
瑜伽可以减轻体重，它用两种方法达到这个目的。
第一，一些体位能刺激松弛的腺体增加分泌荷尔蒙。
由于甲状腺与身体的新陈代谢有直接的关系，所以甲状腺受到刺激能影响体重。
脂肪代谢速度会因瑜伽而增加，脂肪可能转换为肌肉与能量。
这意味着在减少脂肪的同时，你也能练出坚实的肌肉与旺盛的精力。
第二，瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，因氧化作用增加进而燃烧更多的脂肪细胞。
瑜伽提倡饮食适量、适度和营养的平衡，我们不应该吃得过饱，而应该让胃留下1／4的空间。
在吃东西时，应该保持平静、放松的心情。
无论何种减肥方法，最终都是要人们养成良好的生活方式和科学健康的饮食习惯，这也是古老神秘的瑜伽倡导的养生之道。
我还是那句话：能否战胜肥胖不是取决于别人而是取决于你自己。

<<塑身纤体瑜伽>>

内容概要

瑜伽是时下风行的最有效的塑身、健身方法，对于因姿势不正确导致脂肪分布不均，因新陈代谢不良而导致脂肪囤积，因年龄增长身体走样等都有让人惊喜的功效。
如果您有任何身材方面的烦恼，那就快试试神奇的瑜伽吧！

纤体瑜伽讲究全身的均衡运动及内部经络的疏通，经常练习可以调节人体各种腺体的正常分泌，促进体内新陈代谢，使血液循环顺畅，同时强化各个肌肉群的力量，促使多余脂肪转化为柔韧的肌肉，这些就是构成减肥的原动力。

跟随景丽教练一起来做功能卓越的纤体瑜伽操！

第一图书网, tushu007.com

<<塑身纤体瑜伽>>

书籍目录

PART 1 美体养生——瑜伽减肥
一、肥胖的起因
二、身体脂肪百分比等级标准
三、瑜伽减肥食谱
PART 2 充满生机的瑜伽呼吸
一、最基本的呼吸方法
二、消除饥饿感清凉调息法
三、瑜伽呼吸方式的减肥原理
四、缓慢的有氧运动
五、完全的放松休息
PART 3 塑身瑜伽操
一、瑜伽热身运动
拜日式连续动作
二、美臂
海狗变化式
牛脸式
鹤式
鹫变化式
鹫式
蛇击式
手腕的运动
推举姿势
三、美胸
云雀式
伸展式
英雄式
蛇伸展
跪式后弯成圈
四、美腰美腹
膝立侧弯式
滑翔式
扫地式
船头式
扭腰舒缓式
单手骆驼式
转躯触趾式
推展式
扭身的姿势
五、美臀
单脚蝗虫式
头顶轮式
舞者之王
侧举腿式
桥式变化式
直角侧抬腿式

六、美腿
身印式
虎式
新月式
牛脸变化式
踩单车式
细腿式
V字形平衡
劈腿坐姿前扑
单腿旋转式
鹭鸶式
蹲式
神猴式
七、瑜伽的放松运动
八、每天必做的九个纤体瑜伽动作
PART 4 瑜伽断食法
一、断食的心理功效
二、断食的生理功效
三、断食的生命能量功效
四、心轮
五、如何断食
六、断食警告
七、结束断食的复食
八、断食应注意事项
PART 5 景丽信箱
一、释疑解惑
二、塑身瑜伽练习心得

<<塑身纤体瑜伽>>

章节摘录

插图：太阳敬礼一拜日式美臂8式打败粗手臂：海狗变化式．牛脸式．鹤式．蛇击式．推举姿势．手腕的动作．鹫式．鹫变化式美胸5式告别“ 太平公主 ”：云雀式．伸展式．英雄式，跪式后弯成圈．蛇伸展美腰美腹9式摇身做个“ 小腰精 ”：膝立侧弯式．滑翔式．扫地式．船头式．扭腰舒缓式．单手骆驼式．转躯触趾式．推展式．扭转的姿势美臀6式优化臀部曲线：单脚蝗虫式．侧举腿式．头顶轮式-舞者之王．桥式变化式．直角侧抬腿式美腿12式秀出纤纤玉腿：身印式．虎式．牛面变化式．踩单车式．新月式．细腿式．劈腿坐姿前弯．单腿旋转式．鹭鸶式．蹲式．神猴式．v字平衢※国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的塑身纤体瑜伽※赘肉堆积？
肌肉松弛？
过分消瘦？
体形不完美？

<<塑身纤体瑜伽>>

编辑推荐

《塑身纤体瑜伽》针对国人体型体质编制，减肥、塑身人士首选，健康塑造完美曼妙的身形针对人群：超重美人、局部肥胖者、因各种原因身材走样的人群、肌肉松弛的人群、过分消瘦者、希望拥有玲珑浮凸魔鬼身材的时尚人。
太阳敬礼一拜日式美臂8式打败粗手臂：海狗变化式·牛脸式·鹤式·蛇击式·推举姿势·手腕的动作·鹫式·鹫变化式美胸5式告别“太平公主”：云雀式·伸展式·英雄式，跪式后弯成圈·蛇伸展美腰美腹9式摇身做个“小腰精”：膝立侧弯式·滑翔式·扫地式·船头式·扭腰舒缓式·单手骆驼式·转躯触趾式·推展式·扭转的姿势美臀6式优化臀部曲线：单脚蝗虫式·侧举腿式·头顶轮式-舞者之王·桥式变化式·直角侧抬腿式美腿12式秀出纤纤玉腿：身印式·虎式·牛面变化式·踩单车式·新月式·细腿式·劈腿坐姿前弯·单腿旋转式·鹭鸶式·蹲式·神猴式·v字平衢※国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的塑身纤体瑜伽※赘肉堆积？
肌肉松弛？
过分消瘦？
体形不完美？
……全面解决你的体形烦恼，针对不同部位精准塑身，想瘦哪里就瘦哪里一一※轻轻松松，练就完美身段·每天必做的9个纤体瑜伽动作组合·瑜伽断食法，助你速成好身段·塑身瑜伽美食，吃出完美曲线 ·科学肥胖指数测量法中国瑜伽第一品牌。
中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、最受欢迎的畅销瑜伽练习教程。
本套瑜伽组合特别针对国人体型体质特征精心编制，囊括了所有塑身蝓伽动作共41式，逐步分解示范、详尽分析讲解。

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