

<<模特瑜伽塑形>>

图书基本信息

书名：<<模特瑜伽塑形>>

13位ISBN编号：9787811000993

10位ISBN编号：7811000997

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：范京广

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>

## <<模特瑜伽塑形>>

### 内容概要

在全球风行瑜伽热潮时，走在时尚前沿的模特当然不会落伍。

超级名模们都在各种媒体上争相介绍自己保持形体的秘诀缘于瑜伽，因而，没有什么理由能让我们的模特不去追求这种古老而又时尚的健身运动。

本书中的瑜伽姿势，就是根据模特身材的各个不同部位，精雕细琢而特别设计的，动作不多，简单易学，对模特在短期内的强化塑形非常有效。

当然，对于想尽快减脂塑形的白领人士也非常适用。

实际上，现今许多模特都已将瑜伽练习融入到自己的日常生活当中，真正使瑜伽成为一种生活方式。

她们深切地体会到经常练习瑜伽不仅能保持优美的身段、优雅的仪态，而且更能保持良好的体力，让她们有一颗平和而安宁的心。

本书中，作者还特别提供了模特的职业道德水准及整体素质培养，内容涉及日常饮食、营养、美容、化妆等诸多方面。

相信对每一位想成为名模或白领的女性来说，这是一本不可或缺的、为你量身定制的、提高整体综合素质的好书。

<<模特瑜伽塑形>>

作者简介

范京广，北京青鸟健身有限公司专职瑜伽教练，第53界世界小姐中国总决赛形体教师。  
《青鸟人》杂志主编，新浪网瑜伽论坛专家。

<<模特瑜伽塑形>>

书籍目录

修长的颈部 神秘的瑜伽 特别姿势 1 静坐 2 观心 3 颈部转动功 4 顶天功 5 伸臂功 教练提示 美女都希望有一个漂亮而修长的颈部 模特的职业道德水准 优美的手臂 瑜伽——谁在练 特别姿势 1 展臂功 2 单臂功 3 战士第二式 4 三角伸展式 教练提示 对美女而言，修长的玉臂是关键 模特艺术素质培养 丰挺的胸部 瑜伽练习时间 特别姿势 1 伸臂功 2 腰躯转动功 3 半骆驼功 4 骆驼功 教练提示 都在说做女人“挺”好 衣装气韵 纤纤的细腰 健康瑜伽饮食 特别姿势 1 屈膝转体功 2 三角伸展式 3 侧腰伸展式 4 上体半倒立转腰功 教练提示 纤纤细腰是所有美女的梦 均衡饮食营养 平平的小腹 瑜伽练习环境 特别姿势 1 双腿背部伸展式 2 船式 3 增强精力功 4 铲斗功 5 侧腰转体功 教练提示 轻松打造平平小腹 化妆、美容 健美的双腿……上翘的臀部 平衡的锻炼后记

<<模特瑜伽塑形>>

章节摘录

插图

<<模特瑜伽塑形>>

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>