

《瑜伽瘦身58式》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747794

内容简介

如果你并未超重，那么瑜伽会让你的体重维持原状，也会让你的健康永远保持下去。

而如果你体重不足，瑜伽还会让你的体重增加——请放心，瑜伽让你增加的只是健康坚实的身体组织，而绝非脂肪。

瑜伽不是简简单单的运动，它通过促进新陈代谢来改善你的内分泌、帮你打造一个不易发胖的体质。打开本书，你就可以感受到瑜伽带来的全新变化，告别“喝水都长肉”的郁闷时期，轻松实现瘦身的目的。赶紧行动吧！

目录

1 瘦身主义新主张——瑜伽

解密瑜伽入门

瑜伽，源自印度的智慧魔法

带你进入瑜伽冥想境界

认识瑜伽好帮手——道具篇

安全练习四大法则

瑜伽这样帮你瘦

瑜伽改变发胖体质，消除多余脂肪

制定合理瘦身目标

瘦身瑜伽小窍门

2 享“瘦”瑜伽基础课程

瘦身关键——呼吸法

腹式呼吸法

胸式呼吸法

完全式呼吸法

瑜伽必学

简易坐

金刚坐

吉祥坐

至善坐

半莲花坐

全莲花坐

前期准备——各部位热身练习

头颈部热身练习

肩部热身练习

手臂热身练习

腰部热身练习

腿足部热身练习

3 瑜伽——全方位瘦身，多余脂肪各个击破

重塑紧致巴掌脸

叩首式

叭喇狗式

铲斗式

花环式

狮子式

轻松打造天鹅颈扇

乌龟式

鸵鸟式

鱼式

摩天式

塌式

塑造骨感美背

蜥蜴式

眼镜蛇式

半莲花坐单腿背部伸展式

猫伸展式

蝗虫式

圣哲玛里琪第一式

恢复纤细玉臂

手臂回旋式

天线式

牛面式

固肩式

鹰式

勾勒丰盈胸部

坐山式

云雀式

蛇击式

骆驼式

三角扭转式

风吹树式

加强侧伸展式

风车式

半月式

孔雀式

门闩式

拒做大“腹”婆

磨豆式

炮弹式

船式

战士第三式
轮式
浑圆翘臂似天成
后抬腿式
舞王式
虎式
鸽子式
腿夹球式
纤腿美足计划
神猴哈努曼式
鸭行式
树式
踩单车式
V字式
双腿背部伸展式
幻椅式
半莲花站立前屈式
完美曲线整体塑形
拜日式
头倒立式
犁式
侧斜板式
敬礼式
弓式
韦史努式
前伸展式

4 瑜伽美人，怎么吃也不胖

正确认识食物性质
养成良好饮食习惯
经典瑜伽美食推荐

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)