《天天养生堂:燃脂瘦身瑜伽60式》

书籍信息

版 次：1
页 数：
字 数：
印刷时间：2013年07月01日
开 本：24开
纸 张：胶版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787537744614

内容简介

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。这本减肥瑜伽讲究全身的均衡运动及内部经络的疏通，减肥排毒促进体内新陈代谢，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。瑜伽非常适合现代人练习，它舒缓地伸展、扭转肌肉筋骨，有效地强健并放松全身，消除身体的紧张和疲劳，预防慢性病，减轻身体压力，释放不良情绪。简单的肢体动作就可以达到强健身体的功效。

目 录

PART1瑜伽，简单有效的瘦身运动
安全健康的瘦身妙法——瑜伽
瑜伽练习关键词：场地?时间?道具?音乐
PART2减肥先排毒 排毒瑜伽提升代谢力
Chapter 1 活化大脑细胞，调心理神
01眼镜蛇式
02鹤禅式
Chapter 2 收毛孔，平滑素肌
01摇摆式
02叭喇狗式
Chapter 3 消水肿，减大腿
01犁式
02倒箭式
Chapter 4 清澈呼吸，放松心灵
显示全部信息

版权信息

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