

《想瘦就瘦的瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543328488

丛书名：我想我行的瑜伽

编辑推荐

《想瘦就瘦的瑜伽》想坐着瘦、站着瘦、睡着也能变吗？想“蝴蝶袖”、“小肚腩”、“大象腿”统统消失吗？想早上、中午、晚上一分一秒都不错过减肥机会吗？想瘦就瘦的瑜伽，为你量身打造减肥瑜伽体位，让你愉快享“瘦”，极速消脂！针对人体各个部位设计了专门的减脂瑜伽体位，帮助你柔软身体，锻炼身饰的灵活度，有助于调节女性内分泌，促进肠道非毒，锻炼全身肌肉，燃烧脂肪，塑造女性玲珑曲线。

内容简介

从“想”萌生，到“做”而成，轻松享“瘦”，帮你打造完美身段！想瘦就瘦的瑜伽让你迅速消灭水桶腰大象腿，重塑S曲线！神奇的印度瑜伽不仅可以让你拥有迷人的体态，更会让你收获健康、愉悦的身心！

作者简介

郝菲菲，从事瑜伽授课工作多年，积累了大量的实际授课经验，对瑜伽有自己独到的理解，对于瑜伽在养生及身体修复方面的作用深有研究，并把瑜伽和传统中医理论有机结合，使深奥的瑜伽理论变得好记易懂。

先后多次接受天津电视台、《今晚报》、《城市快报》等多家媒体采访并合作录制瑜伽节目。

授课方式自在生动，用简单的练习帮助瑜伽练习者克服畏难心理。真正让瑜伽成为不分年龄、性别都可以轻松从中体验乐趣的一种锻炼方式。

目录

半莲花侧展式
脊柱扭转式
蚌式
侧抬腿式
侧展式
丹芭侧展式
风车式
虎式
划船式
举腿收腹式
骑马式变式(一)
骑马式变式(二)
桥式伸展
伸展扭转式
[显示全部信息](#)

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