

# 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

## 图书基本信息

书名：《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》

13位ISBN编号：9787517031171

出版时间：2015-5-1

作者：[韩] 安是炫

页数：164

译者：钱 卓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

## 内容概要

让韩国超人气模特成为你的私人教练，塑造最适合自己的完美体态

1. 苗条就一定漂亮？NO！体态优美才称得上真正的好身材。本书介绍的最简便科学的方法，让你每天训练10分钟，就能达到以下效果：每个简单的瑜伽动作都能起到刺激全身；找回自己的健康与平衡；塑造平滑弹性的身体曲线；找到健康的秘密——身体与心灵的双重安定。

2.

横扫韩国网络书店排行榜，众多明星推荐。

3.

图文并茂，方法简单，随时随地，想练就能练！

什么样的身材算是好身材？单纯的苗条并不等于身材好，关键是体形要优美。先天优势固然重要，但后天的自我管理才是打造好身材的不二诀窍。本书中作者将和大家分享保持体形匀称，打造好身材的秘诀——通过简单的瑜伽体式矫正不良姿势，向一味追求苗条说“不”。每天坚持练习十分钟，一不小心就会变女神！

# 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

## 作者简介

安是炫，韩国东德女子大学模特专业本科毕业，日本时尚专门大学院时尚市场（Fashion Marketing）专业硕士结业，现为《Y-star》现场直播starnews MC，同时在BC Card、Minute Maid、Caribbean等电视广告（CF）中担任模特。她天生拥有一副傲人身材，同时还为保持和管理自己的身材长期练习瑜伽，坚持运动，她的认真劲儿在模特界早已广为人知。而在广告界中，她的身材在众多代言人里也是数一数二。在韩艺瑟的Venus内衣广告、全智贤和李荷妮的锐步（Reebok）广告、卞贞敏的Aveeno广告、文彩元的BANG BANG广告、黄新惠的Himolady广告、宝儿的泛泰（Vega Racer）广告、黄静茵的斯凯奇（Skechers）广告、韩志旼的韩律化妆品广告等多得数不清的电视广告中，都有她婀娜曼妙的身影。

# 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

## 书籍目录

# 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

## 章节试读

### 1、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第34页

着看这本书之前以为瑜伽就是伸展或者扭曲运动，看了之后才发现很有趣，可以通过动作和形态去表现一种动物。

而且本书才专门介绍了热身与休息，很全面，正文也是一些初学者可以掌握的动作，难度不大，很合适。

### 2、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第94页

收缩大腿外侧肌肉，使臀部到腰间的腰眼变得更紧实，使臀部丰满有弹性。

这个已经被广泛应用到瘦臀瘦腿的床上健身运动项目里了，但是此书中的动作更为规范，讲究头、手的位置摆放。

### 3、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第136页

正确的行走能够增强身体的柔韧性、预防关节老化，并通过肌肉的收缩与伸展使身体曲线变得光滑有弹性；正确的行走能够促进血液循环、防止体内疲劳物质堆积，让体内的能力得到更充分的利用和释放，从而使肌肤通透有光泽，而且对预防身体局部肥胖尤其有效。

原来走路也是门课程，也是有讲究的。走得正确，不仅优雅，而且能健身塑体。所以在行走时要时刻注意走姿，直至成为习惯，才能受益终生。

### 4、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第136页

我们在有效的瘦身运动以外，更重要的是用正确的行走姿势重塑我们的体态。用正确的姿势行走同样能够达到锻炼和瘦身的目的。不仅可以增强身体的柔韧性、预防关节老化、并通过肌肉的收缩与伸展可以使身体的曲线变得光滑有弹性。还可以促进血液循环、防止体内疲劳物质推挤。让体内的能量得到充分的利用和示范。所以正确的行走姿势真的特别重要，平日里一定要多加的注意行走姿势。时刻检查自己的走姿督促自己养成良好的习惯。

### 5、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第70页

练习瑜伽，特别重要的是不能有贪婪之心。无论我们每个人是因为什么样的目的开始的，它的始终目的始终是追求心灵上的安定，打造健康、充满正能量、魅力十足的自己。凹凸有致的S形曲线一直是所有女人梦寐以求的完美身材，其实这都是需要后期我们自己去锻炼去强化它的，想拥有完美身材平日你多加锻炼还是很重要的。原来一些简单的动作都能加强身材的肌肉力量，一定要做到标准才有效果。

### 6、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第20页

特别适合平日在办公椅一座就要座8个小时的我，猫式变形可以增加我背部的力量，回复双肩、后背以及臀部的弹性。不仅可以促进我的血液循环，还能让气息更流畅。瑜伽最重要的就是需要调整自己的气息，随着每个步骤的练习带入气息。每日勤加练习，相信我一定可以得到很大的舒缓作用

### 7、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第5页

我一直很喜欢瑜伽，因为这项运动可以随时随地只要有时间就可以去做。书中说：瑜伽是一项

## 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

任何人都能轻易接触的运动。首先我们得明白，单纯的苗条并不等于美丽，而美丽的关键其实是体型要好。我们的身体可分为正面、背面和侧面，在这本书中，我们就从这三个部分入手，通过对瑜伽体式对我们身体进行。所以瑜伽是可以很好的帮助我们有效的练出好的形体。跟着老师从这三个部分来入手！

### 8、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第6页

塑性瑜伽的重点和效果：1找回自己的健康和平衡

2塑造平滑有弹性的身体曲线

3找到健康的秘密----身体与心灵的双重安定

4每个简单的瑜伽动作都能起到刺激全身的运动效果

5既简单又方便

### 9、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第4页

我们追求美丽的外表不仅仅是为了用它去迷惑谁，而是想通过正确的姿势和运动方法为自己的健康打下良好的基础。既能保持体形的匀称，又能保证心情的开朗，这正是我们恢复日常活力的先决条件。

练瑜伽更多地是希望得到自我升华。练习瑜伽并不能一蹴而就，需要持之以恒。但光靠坚持也不够，需要正确的方法，否则适得其反。

### 10、《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神》的笔记-第48页

增强背部和腰部力量，具有提臀的效果，使腰间到臀部的曲线柔美平滑。同时，该体式还能增强骨盆与生殖系统的机能，并舒缓体内郁结，轻松消除身体疲劳。

个人觉得，与前一部分的「后屈式（正面扩张）」相结合，还能锻炼腹肌，顺带增强手臂力量，和plank里的系列训练有些相像。

# 《最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就摹

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)