

# 《4周简易抗龄瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《4周简易抗龄瑜伽》

13位ISBN编号：9787538172409

10位ISBN编号：7538172408

出版时间：2012-4

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：光子

页数：79

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)

# 《4周简易抗龄瑜伽》

## 内容概要

《4周简易抗龄瑜伽(附盘)》，本书配有超长DVD，详细介绍了4+1周的抗龄瑜伽，更有对瑜伽呼吸法、瑜伽练习前后放松练习的详细的配图讲解。整个练习过程循序渐进，动作步骤清晰且简单，配图精致，非常适合在家中练习，使读者轻松收获第二次健康、青春的身体及心态。

# 《4周简易抗龄瑜伽》

## 作者简介

作者:(日)光子

# 《4周简易抗龄瑜伽》

## 书籍目录

DVD与本书的使用指南

抗龄的五火要诀

瑜伽练习的八大原则

HIKARU专访

Warming Up

开始4周简易抗龄瑜伽前

瑜伽的呼吸法

完全呼吸(练习前的放松)

四角呼吸法

净化呼吸法

放松

仰卧放松(练习后的放松)

婴儿式

俯卧放松

太阳礼拜

1st Week

第1周促进新陈代谢

连续提腿

半桥式

全身扭转

2nd Week

第2周唤醒紧致、有光泽的肌肤

站位前屈~幻椅式

眼镜蛇式

婴儿式

坐位相转

3rd Week

第3周消除全身松弛

海豚式

肩立式~犁式

飞蝗式

前屈式

4th Week

第4周塑造柔韧的身体

猫式

三角扭转侧伸展式

立位前屈式

弓式

+1 Week (Bonus Menu )

+1周让你更美丽的加强练习

体侧三角式

勇士1式、2式

抬两腿式

半桥式~全桥式

简单瑜伽Q&A

HIKARU的瑜伽生活

# 《4周简易抗龄瑜伽》

## 《4周简易抗龄瑜伽》

### 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)