

《10秒钟简易瑜伽》

图书基本信息

书名：《10秒钟简易瑜伽》

13位ISBN编号：9787500928980

10位ISBN编号：750092898X

出版时间：2006-1

出版社：人民体育出版社

作者：绵本彰

页数：61

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

《10秒钟简易瑜伽》

内容概要

简易瑜伽的动作从传统的瑜伽动作中演变而来，很适合那些身体缺乏柔韧性的人和初学者练习。

简易瑜伽的动作简单易学，不但可以减肥，还能消除身体的疲劳。只要有10秒钟的时间，就能使自己体会到练习的效果。而如果每天都能坚持练习的话，体质则一定能得到提高。

对于想提高瑜伽水平的人，本书中也介绍了高级动作，供他们学习掌握。

《10秒钟简易瑜伽》

作者简介

绵本彰，1970年出生于大阪，从神戸大学系统工学系毕业后曾到洛杉矶、伦敦及印度各地学习瑜伽和生命吠陀（译者注这是印度古代主流医学体系）。同时在全日制的培训机构取得印度式推油按摩师资格认证。现在是日本瑜伽冥想协会总指导教师，担任瑜伽的指导工作，此外还在各公

《10秒钟简易瑜伽》

书籍目录

简易瑜伽 打造易瘦体质完成简易瑜伽的6要素 简易瑜伽是什么？漫画主人公 田岛 关于瑜伽答疑Q
& APART 1 上半身塑形篇 10秒钟简易瑜伽 打造魔鬼身材！ 上腹部 简易猫展式 胃部 简易
猫式 侧腹部 简易“V”字式 简易鸽子式 腰部 简易弯月式 侧腹部 简易门闩式 背
部 简易拱桥式 简易蛇展式 胸部 简易合掌式 简易鹤式 手臂 简易交叉合掌式 简易
鹭式 颈部 简易兔子式 简易侧倾式 肩部 简易椰树式 简易牛面式 面部 转头式
简易手足式PART 2 下半身塑形篇 10秒钟的简易瑜伽 打造伸缩自如的身材！ 臀部曲线 简易骆
驼式 简易手枕式 臀部 简易半蹲式 简易猴式 大腿 简易弓式 简易蝗虫式 腿肚
子 简易鹭式 简易椰树式2 膝部 简易英雄式 足踝 简易金字塔式 腿部 简易鹭式
简易肩部倒立式PART 3 1次3分钟全身减肥! 简易瑜伽 简易瑜伽·基础篇 全身减肥 简易太阳致
敬式 简易瑜伽·应用篇1 下身塑形组合三角式 简易瑜伽·应用篇2 背部·腹部 英雄·
贤者·壮美式组合 在公司·在家·衣着随意即可完成 无论在哪里·无论什么时间 随时练
习的简易瑜伽 简易瑜伽呼吸法使身体 由内而外的美丽瘦身

《10秒钟简易瑜伽》

章节摘录

书摘过分节制食欲，持续过激运动的减肥是竭尽全力压制人的欲望和习惯的一种瘦身方式。意志力强大时虽然可以压制住欲望，但是意志力是有一定的限度的。但情绪、原始的欲望等德国内大于意志力时，在这期间所蓄积的不满，会像洪水一样喷涌而出。古往今来以蛮力都是不能战胜原始欲望的。瑜伽的哲学思想中，不是用以刚克刚来推动事物前进的。而是在不压制自己的原始欲望的同时，引出身体的原始本能。 打造易瘦体质，必须改变身体的本质。我们长年累月堆积下来的物质，已经成为了我们身体的基础。循序渐进的练习是非常重要的。每天反复练习是改变体质的最佳途径。简易瑜伽是最适合的练习了。 每日只需少许时间，放松自己，集中注意力。在不给身心增添负担的基础上，合理健康地瘦身。 P5

《10秒钟简易瑜伽》

编辑推荐

瘦身、苗条、健康、有形、舒缓压力……这些都是现代女性所梦寐以求的梦想。试试做时下最流行时尚的日本瑜伽吧。它能完全实现你以上所有梦想。就让本书来为你解决初学所带来的苦恼，它不仅图文并茂，而且每个步骤都有青春靓丽的美少女为你提供示范，使你学起来不会如别人所说的那么困难。

《10秒钟简易瑜伽》

精彩短评

- 1、打字打累了,可以学来放松放松~~不错的一本简单办公室瑜伽...
- 2、刚拿到书就发现封面都已经破了。感觉好像在仓库里放了N年。幸好这本书的内容还挺喜欢的昨天晚上照着书里的动作练了一下那些动作看起来简单 可以一套做下来气喘吁吁啊。。希望能对我有效呵呵
- 3、图片易懂易学，挺管用的。比较容易学会，难度比较低。
- 4、很方便，很简单，很不错
- 5、很适合初学者练习，书的质量很好，彩图印刷非常清晰
- 6、很实用,非常不错
- 7、我觉得这本书挺不错的 简单易学 另外还配有漫画 在健身的同时还能会心一笑 坚持下去
- 8、较简单。
- 9、很简单明了的说明每个当作针对的是身上的什么部位做的，还有正确和错误姿势的对比。还有可以在办公事做的几个动作，像我这样的上班族也没有多少时间可以去瑜珈班，在家做做也不错。只是自己一个人在家做，不知道有没有做到位呢，家里多个人，那自己和书比较看看，马上能纠正姿势，所以感觉不错，重要的是我按照有些姿势做了几天，就感觉身体舒畅，甚至有不做就全身难受的感觉。便宜又实用，不错
- 10、很不错的书，简单易学不费力，有效缓解肌肉僵硬，推荐！
- 11、不错，简单明了，一学就会，就是自己做的不太标准。。。^_^

《10秒钟简易瑜伽》

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