《美人10分钟塑形瑜伽》

图书基本信息

书名：《美人10分钟塑形瑜伽》

13位ISBN编号：9787504854247

10位ISBN编号：7504854247

出版时间：2011-1

出版社：农村读物出版社

页数：120

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

《美人10分钟塑形瑜伽》

内容概要

《美人10分钟塑形瑜伽》是“爱上瑜伽”丛书之一，由张斌和瑶瑶主编，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它必将促进人类身心的全面健康！

《美人10分钟塑形瑜伽》

作者简介

张斌，男，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集项级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献，主编有精品图书“ 瑜伽生活馆系列 ”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽>《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）、《产后快速恢复瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》《女人优雅瑜伽》等。 瑶瑶，女，世界瑜伽协会元泉瑜伽高级瑜伽教练，2010年湖北省首届瑜伽大赛城市圈个人赛亚军，并荣获个人赛最上镜奖。她通过在世界瑜伽协会元泉瑜伽学院的系统学习与进修，走进了美好的瑜伽殿堂。她认为瑜伽给予练习者不只是健康与美丽的外表，更多则是赋予每个人一颗谦和包容的心。

《美人10分钟塑形瑜伽》

书籍目录

快速塑形 10分钟瞬变瑜伽美人
瑜伽认知篇
◆身、心、灵合一的塑形瑜伽法则
◆制订合理塑形进程表循序渐进
◆10分钟塑形瑜伽前后必知
◆10分钟塑形瑜伽必备小道具
瑜伽基本功
◆瑜伽四大呼吸法,
◆瑜伽基本站姿
◆瑜伽必学坐姿
局部塑形 10分钟连细胞都变得窈窕
Part 1 10分钟雕塑精致锥子脸
◆铲斗式
◆侧身曲伸展式
◆曲弓式
◆叩首式变式
◆乌龟式
◆伸臂后伸腿式
◆叭喇狗式
Part 2 10分钟打造纤长天鹅颈
◆颈部旋转式
◆鱼式
◆毛毛虫式
◆啄地式
◆鸵鸟式
Part 3 10分钟修炼性感平滑背
◆背后祈祷式
◆风车式
◆蜘蛛式
◆展背式
◆骆驼式
◆猫伸展式
Part 4 10分钟快速甩掉蝴蝶臂
◆莲花离地式
◆海鸟式
◆手臂回旋式
◆鹰式
◆牛面式
◆固肩式
Part 5 10分钟轻松抚平西瓜肚
◆平板式
◆拱桥式
◆弓式
◆磨豆式
◆轮式
◆云雀式
Part 6 10分钟扭出灵活水蛇腰

◆跪姿侧展式
◆躯角虫趾式
◆卧佛式
◆鸽子式
◆半月式
Part 7 10分钟翘出Q弹美臀
◆跪姿拉弓式
◆幻椅式
◆虎式
◆舞王式
◆两侧摇摆式
Part 8 10分钟迅速紧实大腿
◆盘腿前弯式
◆侧身敬礼式
◆踩单车式
◆蝴蝶式
◆双腿背部伸展式
◆神猴哈努曼式
Part 9 10分钟踢出修长小腿
◆蛙式
◆踮脚蹲式
◆鹫式
◆单腿天鹅平衡式
随时随地10分钟塑形瑜伽速修身
Part 10 晨起10分钟瑜伽，激活全身细胞群
◆后仰式
◆拜日式
◆半下犬式
Part 11 午休10分钟瑜伽，加强塑形效果
◆莲花平衡功
◆球上三角侧伸展式
◆摩天式
Part 12 睡前10分钟瑜伽，打造S曲线体质
◆卧英雄式
◆十字脊柱扭转式
◆鳄鱼式
◆跳水式
附录 塑形瑜伽与火辣身材有约
◆找准瑜伽窍门，塑形事半功倍
◆塑形瑜伽安全通关
◆塑形瑜伽常见Q&A

《美人10分钟塑形瑜伽》

章节摘录

版权页： 插图： 瑜伽认为，站姿能反映一个人的生活方式。比如站立时重心不稳，身体会前后小幅度的晃动，说明你平衡感很差，适应环境能力弱；而站立时松散无力，弯腰驼背，则说明身体缺乏锻炼，思想注意力不集中……而瑜伽站姿正好可纠正这些不良生活习惯，并增加身体灵活性，提高平衡能力，强健身心。 山式 山式是瑜伽中最常见、最基本的站姿，许多体式都是在此姿势上过渡而来。经常练习山式，可纠正身体的不良体态，拉伸脊柱，让人变得挺拔、轻盈。每天可练习此动作10分钟，还可调整神经系统，让人精神愉悦、思维敏捷。 练习方法 双脚并拢站立，脚跟及大脚趾相互触碰，同时伸展所有的脚趾，平放在地面上，调匀呼吸。深呼吸，收腹、挺胸、紧臀，并且让脊柱一节一节向上伸展，颈部放松，双肩下沉，双手置于体侧，身体重心分布在两脚掌上。 风吹树式 此动作具有伸展脊柱、灵活双肩、美化腰部线条的作用，经常练习还能强化消化系统和排泄系统功能，提高身体免疫力。但要注意，练习此动作时不要左右推动髋部，而只是以腰部为轴点，将上半身向两边弯曲，每天可重复练习3次。 练习方法 山式站立。吸气，抬起右臂慢慢向上伸展，左臂贴住腿部；呼气，让右臂带动上半身向左下方弯曲，直至右侧腰有明显拉伸感。 保持动作20秒后，恢复山式站立，换左手向上伸展，右手贴住大腿，将上半身向右侧弯曲，拉伸左侧腰。

《美人10分钟塑形瑜伽》

编辑推荐

《美人10分钟塑形瑜伽》由农村读物出版社出版。

《美人10分钟塑形瑜伽》

精彩短评

1、大概看了一下，总体还是满意的。
2、刚收到就打开看了看，质量很好，动作感觉整体不太难，讲解挺到位的，就是动作不够多，书虽然很大但是很薄，能多些动作就好了。运输过程中书被压坏了
3、很喜欢这本书！适合我们想要减肥的MM！
4、希望按照书中的做会有效果！
5、每天坚持，动作分解到位，很有帮助！
6、幫朋友買的，她很喜歡，就是還沒有開始練習！
7、非常喜欢，希望能坚持呵呵
8、不错，很实用，将认真练习
9、简单易学，动作难度适中，适合初学者
10、很详细，明白。坚持学习
11、书的内容很好，照着比划了几下，可惜动作太难了，无法做到位，必须要长期坚持才行。光盘是坏的，看不了。
12、书书还是挺好的哟，动作简单易懂，光碟的指导也很到位！好好~~~
13、本书分不同章节对身体各个部位给予十分的瑜伽练习讲解与示范。使读者可根据自身需求去练习。内容还好，动作一般，老师还可以，只是身材还行吧。瑜伽，贵在自己的坚持啦。。。
14、挺好的，有效果哦，但一开始有点难做到
15、简单，轻松，易学！
16、不错，有的动作做不来
17、已经看过了，讲解还是比较详细的，但是感觉更适合有一点基础的
18、里面有些特别难的动作不太会，不过，最近感觉身上很舒展，很喜欢呀！希望我的身材也能越练越好！
19、很适合初学者 很适合我啊
20、内容很好 动作详细图解 回到家迫不及待的开始修炼了
21、平时不爱运动，所以买这本书看自己能不能在房间里进行运动
22、我之前参加过瑜伽班，这本书里的动作都比较齐全，不错！解释也比较详细，连呼吸的细节也写上去了，很满意！
23、图解很详细，光盘也挺好，适合自己在家活动。
24、很符合我的需求,各种瘦身的瑜伽,我很喜欢
25、刚收到，还没有看呢，不过从外边看着不错哦．动作似乎有点难度。
26、光盘不能看，正版？
27、美人10分钟塑形瑜伽---内容丰富 包装美观 简单实用 纸质感觉不错 动作简单 入手简单 很值得购买学习
28、帮同事买的，到货很快
29、很实用啊 图解很清楚 快递比预计的要快
30、书质很好，内容很好，不错
31、很不错，动作 非常实用，图片详细，指导的很到位！
32、准备学完初级再练的，因为真人示范动作看上去很轻松，但是对于没有一点基础的人来讲，还是要先练习呼吸，坐法，拉筋。

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