《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

图书基本信息

书名：《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

13位ISBN编号：9787229031855

10位ISBN编号：7229031850

出版时间：2011-1

出版社：重庆

作者：张斌 编

页数：95

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分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

内容概要

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》内容简介：瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席

元泉瑜伽创办人

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶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。主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修练瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

书籍目录

Rart 01 简单、快速、超高效，10分钟瑜伽瘦体 来自古印度的传奇瘦身法　快瘦不反弹，每天瑜伽10分钟就好　道具有神力，燃脂瑜伽效果加倍 至关重要的10分钟前后　瑜伽呼吸　有效燃脂瘦身的关键　瑜伽冥想 超速驶入瘦身新境界　瑜伽坐姿 稳定身心，打好瘦身基石Part 02 快速燃脂瑜伽，10分钟瞬变曲线美人 晨起10分钟——提速新陈代谢，唤醒美肌全天活力　晨起瑜伽小题板　山式　树式　前屈式　眼镜蛇式　圣哲玛里琪第一式　拜日式 午间10分钟——缓解困乏，随时速效塑身形　午间瑜伽小题板　战士一式　鸟王式　猫伸展式　舞王式　颈部练习 傍晚10分钟——舒神清心，超有效减脂减热量　晚间瑜伽小题板　单腿背部伸展式　船式　牵引腿肚式　三角伸展式　肩倒立式　王式 睡前10分钟——好眠无梦，轻松打造永瘦体质　睡前瑜伽小题板　炮弹式　坐角式　蜥蜴式　鸽子式　大雁展翅式　双腿背部伸展式　脊柱扭动式Part 03 10分钟燃脂塑形瑜伽，局部速瘦成就完美曲线 10分钟重塑精致小脸　铲斗式　狮子式　叭喇狗式 10分钟打造气质美颈　乌龟式　鸵鸟式　花环式　鱼式 10分钟修炼性感美背　摇篮式　蛇王式　展背式　牛面式　摇摆式 10分钟轻松甩掉臂脂　鹫变化式　固肩式　手臂回旋式　蛇击式 10分钟快速平坦小腹　轮式　磨豆式　拱桥式　弓式　上抬腿式 10分钟成就魔鬼腰身　加强侧伸展式　三角扭转式　孔雀式　两侧摇摆式 10分钟瞬变Q弹翘臀　骆驼式　虎式　毗湿奴式　后抬腿式 10分钟360度紧实大腿　踩单车式　卧英雄式　鹭式　神猴哈努曼式 10分钟小腿轻松变纤细　骑马式　V字式　半莲花站立前屈式　半脚尖式　幻椅式

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

章节摘录

插图：瑜伽有些动作幅度是很大的，缺少弹性的服装面料会降低姿势完成的正确性。可以选择购买一些舒适宽松、吸湿排汗功能较好的瑜伽服，比如粘纤+氨纶的，或是涤纶+氨纶的布料制成的瑜伽服，肤感柔滑，而且弹性很好，不会让身体受到束缚。瑜伽中有一些躺、趴、跪等动作，少不了要用到瑜伽垫，它能够避免练习时对身体各部位可能造成的损伤，以及运动引发的疼痛、关节碰伤等，最大限度减少运动带来的意外伤害，建议最好选择防滑、弹性好的瑜伽垫。瑜伽垫的厚度可以根据瑜伽熟练程度和地面铺设情况来决定：初学者或者地面较坚硬时，可选择厚度为6毫米的瑜伽垫；有一定瑜伽基础或者地面上有地毯，可选择3～5毫米的瑜伽垫。瑜伽砖是初学者的好帮手，它能帮助你调整身体与地面的距离。对于一些刚开始练习时难以做到位的动作，如骆驼式，就可在身体后侧放置两块瑜伽砖，先试着用手去触碰瑜伽砖，以降低腰部弯曲的幅度。练习一段时间后，腰部柔韧性增加，再用双手去触碰脚后跟就容易多了。

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

编辑推荐

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》：世界瑜伽协会总部主席特别推荐，迪比亚·桑达·大史，世界瑜伽协会总部主席医学博七，瑜伽医学院创办人兼校长，顺势疗法高级医师。迪比亚·桑达·大史家族拥有3200多年的瑜伽传承，在印度瑜伽史中占有最重要地位。由大史先生任主席的该协会是全球最有影响力的瑜伽协会之一，诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女就是世界瑜伽协会的终生会员。我非常高兴得知世界瑜伽协会中国总部主席张斌将为所有读者奉上的这套新瑜伽丛书，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。我十分确信，此套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，它将促进人类身心的全面健康！

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

精彩短评

1、跟着光碟练，感觉不错
2、大致看了看还不错，希望有用
3、买之前看评价不错，收到书后，看看图和图解都蛮详细的，适合初学者
4、动作不是很难，个人感觉基本都能做到。我属于那种懒+没时间的人，这本书很合适我。也推荐举给和我一样的人。
5、书很不错，讲的很详细，很周到，值得大家对瑜伽稍微感兴趣的人研究下。
6、收到书了，翻了几页。很不错哦内容，感觉好详细呀。盘还没看只是
7、冬天在家练练瑜伽不错
8、跟在图书大厦看到的一样，价格还比它低，支持当当！
9、动作很有用，质量很好
10、给自己购的书。不错哦。
11、动作还是挺难的 很难坚持
不过做完几个伸展的感觉挺舒服的
12、不错的一本书 不过有些动作真的不简单 希望能减肥吧
13、针对不同部位，展示了很多动作，读者可以根据个人需求做选择，很棒！
14、我每天都在随着光盘练习,有不错的效果,希望拥有挺拔的身姿.
15、还好吧 看着里面内容挺丰富的
16、很合适，很实用，赞
17、是初级的 动作很简单 不错
18、动作不难,我做得到,然后我是比较懒的人...这下减肥有望了...
19、里面很多跟惠兰的动作一样，有个别的做不来，建议做不来的就别强迫自己了，扭伤了还得看医生
20、很不错，跟着练了几天，虽然没减掉什么，但是跟着练练舒展一下身体也是很好的
21、对于新手来讲蛮适合的
22、书很好，很有效 贵在坚持
23、希望有用 哈哈 早日减肥成功
24、不错，值得一看的书。
25、书的印刷质量挺好的，里面把动作分解的也很到位，跟着做没有卡到的地方。而且书中附赠光盘，跟着学效果更好啊。
26、我喜欢，贵在坚持哦，朋友们！还附了光碟，让人做动作时不用去看书，挺好。要不还不太方便。赞一个。
27、质量不错 不过还没看 有送碟喔
28、看了看，还没练！
29、放在外面 没事就看看按按的
30、蛮实用的，分好几种类型，可以看看。
31、动作很容易看懂，还配有光盘，值了
32、适合初学者，挺喜欢的，只是还没去行动
33、还是有用的，在家有照着练
34、内容挺简单,不知效果如何.感觉新意不多
35、需要坚持，有足够的场地和集中的时间
36、试了试，还比较简单，至少不很难
37、这本书上的动作适合刚学瑜伽的朋友，还有光碟可以跟着学习，动作不是很难，值得推荐给初学的朋友们。
38、书很好，还送DVD呢！很便宜！不错的!
39、刚收到就看了，并且当晚就学了几个动作，感觉还可以，书的质量很好，彩色的。。
40、有氧运动，不错呢。书的质量也很好！赞~
41、拉拉筋骨 老坐的不行

42、有光碟,跟着练,不错
43、该拿出来跟它一起运动了
44、跟着做挺好的，要每天坚持，有些效果
45、对于刚入门的人，来说，不容易。
46、动作不是特别复杂，通俗易懂
47、内容挺好的，介绍了不同时段瑜伽练习的不同程度，但是有些动作初期无法完成，身体没有那么柔软，光碟的效果不怎么样。
48、简单，明了，易学。这就是我要找的书，懒懒的我就适合这种书，关键是书名10分钟超有效。。。。
吸引了我。
49、正是要找的书，书中图解详细，很有用。
50、书很干净，光盘也很清晰，价廉物美
51、大致翻了一下，图跟在瑜伽馆学的差不多，还付得有碟片。
52、本书适合减肥女士的，动作简单易学
53、一拿到手就练起来了，隔天感觉腰舒服了。
54、图片很精美，期待效果。
55、我生完宝宝6个月，准备上班，一试衣服才知道，身上多的这30斤肉真不是“ 白给的 ”。收到书就迫不及待的开始练习了。先点评一下书：很不错，图示很清楚，照着做一点问题没有；不足：光盘的质量不敢恭维！说下练习：很简单的动作，只要坚持就好！我从未学习过瑜伽，要不是有这次生宝宝的特殊经历，我想我可能还不会接触到瑜伽，所以我只能挑最最简单的动作做，做了三天感觉还真的不错，而且带孩子的腰酸背痛好像也好很多！其实生活中的大多数事情都不难，只是日子久了我们就没有毅力去坚持了！加油吧，妈妈们！推荐！
56、具体还没有实际行动，不过我也喜欢
57、很简单很实用，针对像我这种平时极少运动的人来说，感觉很简单很方便，坚持下来应该会有效果的
58、此书不错，但DVD就一般般了，这方面的书我看过一些，能带着大家做下来的就不是很多。
我个人认为，DVD不应该只是介绍要领，更应该带着阅读者进行很有效的运动。
59、适合瑜伽初学者！
60、还可以，图文并茂，只要坚持就会有效果
61、不错的书，同时购买的几本中，个人觉得这本最有用~
62、内容非常丰富，详细
63、纸张很好，画的也不错，光盘也挺好的，就是不是全套指导，只有其中一些重点。
64、要是初学者 强烈推荐~我也买了本《7天速成减肥瑜伽》但是初学者更适合这本~~
65、不错哦，我的瑜伽生涯开始了！
66、较实用 ...
67、动作难度大
68、喜欢他的内容
69、图文结合 还有配套光碟 性价比很高 不过我只在买来时做了一次 还是推荐给有恒心的人
70、与最完美的自己重逢
最喜欢本书的就是它分的章节，第一张先做个总体介绍，很清新的感觉以及注意事项，曾自己看着碟片练习过，可是那些都不知道，还有什么时候适合做不适合做，都有写到。后边的那个最好了，分别是晨起10分钟午间10分钟傍晚和睡前10分钟，很详细的，告诉你一天的什么时候适合什么样的动作，因时而异的做，每个动作都标示了锻炼了哪里哪里，让你对瘦身很有信心，后边还有各个局部地方的瘦身动作，专攻身体需要减的部位。看了感觉离自己身材变成书上那样越来越近了，不过嘛什么都是需要坚持的，本书就是提供了一条很有效且对身体没有伤害的方法。只是里面的dvd里示范可能有些紧张或者？感觉没有那么舒展，有时候不是很稳。在家自己找些轻音乐 看着书 就这样很容易10分钟为我们的好身材好身体而坚持吧
71、可能因为筋比较短，上面的动作很多都做不了。
72、看了看，不是很实用

73、本来是帮朋友买的，自己收到货的时候就后悔自己为什么不买一本。书的质量很好，而且动作很明了！初学者可以考虑买这本！我已经跟老师练了两年的瑜伽了！
74、很好 希望会有用
75、大体看了一下，似乎比较简单易学，适合初学者。印刷也比较精美，示范教练很优秀，让人过目难忘。不过DND放不出来，不知可否更换？
76、这本书真的好！正版的。还便宜。呵呵　赚了
77、书很不错，和舍友们一起练习中大爱
78、碟好像放不到 不知道是不是我家機子的問題
79、书好，买时说有发票可卖家无比来，失望。。。。。。
80、买来大致翻阅了一下，很多动作都跟瑜伽班老师上的一样，而且还有配套光碟，以后就可以在家里跟着练了。
81、配碟，每天早上练练。
82、书还是很好的，我之前没有学过瑜伽，但是慢慢练这本书的动作还是可以接受的，但是对我来讲目前还是比较难得。
83、药的就是这种简单，轻松的减肥
84、还不错，不过编制有点儿混乱，建议改版的话按照简易顺序编制
85、昨天拿到开心很久
光盘还没看
动作简单实用
书的印刷很好
86、这本书挺好的，动作不是特别的难也不是特别的简单，适合所有人群，重要是贵在坚持！
87、还没开始练习，但是书的质量非常好。没有问题。介绍的很详细还附带光盘。很棒！
88、内容不错。就是自己坚持不了

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

精彩书评

1、瑜伽，我之前没有接触过，同时在京东买了几本不同的瑜伽书，只有这本觉得有用，至少对于我这个初学者来说，觉得是最简单易懂的。全彩图，还送了一张光盘。 标题说10分钟超有效，只当做卖点宣传看就好，想瘦身塑形只想10分钟是不够的，活动下筋骨打个哈欠放松一下还差不多。想减肥和瘦身的妞儿，就不要怕辛苦啦~ 推荐的原因，书里按照 早上 中午 下午 睡觉前，编排了各自的动作，后边还有针对局部瘦身，也做了动作的编排。一开始做，有些比较难的动作，我先跳过，拣比较简单的先入手。 照着做了一个星期，每天一共3小时左右，明显感觉身体变柔软了很多，之前有些做不到的动作，竟然慢慢可以做出来了，平衡能力也感觉有提高。而且，按照介绍，认真的调整了呼吸和动作节奏之后，很轻缓的动作，这个天气也会出薄汗。感觉效果还是很明显的。 最主要的是，教练看起来清爽干净，是我喜欢的类型，话说，练瑜伽，教练看起来都不怎么有说服力，我很难说服自己坚持下去呀~

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》

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