

# 《4周美容减肥瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《4周美容减肥瑜伽》

13位ISBN编号：9787506488976

10位ISBN编号：7506488973

出版时间：2012-9

出版社：中国纺织出版社

作者：张斌 编

页数：143

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周美容减肥瑜伽》

## 内容概要

《4周美容减肥瑜伽》讲述人的身体是一个大系统，系统中的各个部分时刻保持良好状态，身体才能健康。练习瑜伽能够帮助拉伸肌肉、灵活关节、按摩内脏器官、促进血液循环和腺体分泌，使身体各部分保持平衡。瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，还可以平和身心，更多的是修炼完美的身形和良好的仪态。

# 《4周美容减肥瑜伽》

## 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《7天速成减肥瑜伽》、《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》、《减肥排毒美肤强效瑜伽》等多部瑜伽练习图书，深受瑜伽练习者的青睐。

# 《4周美容减肥瑜伽》

## 书籍目录

### Part 1 28天瑜伽，美容瘦身全攻破

爱上瑜伽，4周变身瑜美人

快瘦不反弹的健身运动——瑜伽

练习前必须准备的道具

瑜伽练习的注意事项

瑜伽美人的生活方式

不可忽视的瑜伽热身练习

1 半月式

2 站立前屈式

3 站立山式

4 三角伸展式

5 瑜伽简易坐

6 双腿背部伸展式

### Part 2 美容排毒瑜伽，打造水嫩光滑美肌

排毒

鹭式

狮子第一式

狮子第二式

消除水肿

叭喇狗式

清凉呼吸法

美肤抗皱

肩倒立式

防皱按摩式

鬼脸瑜伽

祛斑除痘

犁式

拜日式

乌发

轮式

倒立三角式

全莲花背部伸展

### Part 3 局部强效纤体，减肥效果立竿见影

美颈

颈部旋转式

鱼式

叩首式

单腿交换伸展式

鸵鸟式钾

细臂

前臂旋转式

乌王式

牛面式

固肩式

美背

圣哲玛里琪一式

半脊柱扭转式

# 《4周美容减肥瑜伽》

蜥蜴式  
塑胸  
骆驼式  
眼镜蛇式  
坐山式  
加强侧伸展式  
瘦腰  
腰转动式  
扭转腰式  
三角扭转式  
门闩式  
紧腹  
猫伸展式  
船式  
拱桥式  
上伸腿式  
弓式  
提臀  
虎式  
后抬腿式  
半蝗虫式  
美腿  
战士第三式  
幻椅式  
踮脚蹲式  
脚部旋转式  
顶峰式  
球上三角伸展式  
踩单车式  
剪刀式  
修长身材  
树式  
双角式  
后仰式  
舞者式

Part 4 祛病保健瑜伽，让美丽由内而外绽放

Part 5 调心养性，提升优雅气质

附录 排毒养颜减肥食谱

## 《4周美容减肥瑜伽》

### 章节摘录

版权页：插图：瑜伽练习的注意事项 练习瑜伽必须安排热身运动 瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。根据身体状况选择相应的瑜伽体位 人人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽体位。比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等体位，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽体位，高血压患者不适合做头朝下的体位，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯体位等。此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。把握好练习瑜伽体位的到位情况 练习瑜伽，能够将动作做标准当然最好。不过也要量力而行，尤其是刚刚练习瑜伽的人，身体的柔韧性不是很好，练习时不要过于勉强自己，只要做到自己能达到的最大限度就可以了。只要坚持练习，动作就会越来越到位。练习瑜伽的时间长度 练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40~50分钟。练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑自身感受，当感到很疲惫时最好停止练习。练习瑜伽一定要注重呼吸 呼吸是瑜伽的重要组成部分，如果只重招式不重呼吸，不但会降低瑜伽功效，还可能伤及五脏六腑。因此，练习瑜伽时刻都要关注呼吸。动作开始时吸气，结束时呼气。保持某个姿势不动时也要自然呼吸，千万不要憋气。瑜伽呼吸法分3种，即腹式呼吸、胸式呼吸与完全式呼吸。腹式呼吸是以肺的底部进行呼吸，腹部鼓动，胸部相对不动。胸式呼吸是胸部在鼓动，腹部相对不动。完全式呼吸则是两者的结合。瑜伽结束后的放松练习 瑜伽结束后进行适当的放松练习，有助于放松全身的肌肉和关节，使身体充满能量，意识变得清醒，让整个人变得神采奕奕。最好的瑜伽放松练习是完全放松式，它有助于放松身体的各个部位。做法就是首先仰卧在垫子上，双脚自然分开，与肩同宽，脚尖朝外，双臂放在体侧，手心朝上。然后闭上眼睛，均匀地呼吸，完全感受身体各个部位依次放松。

# 《4周美容减肥瑜伽》

## 编辑推荐

《4周美容减肥瑜伽》由国内优秀瑜伽教练特别设计，帮助女性在4周内轻松打造性感身材、无龄美肤，从内到外散发迷人气质。

## 《4周美容减肥瑜伽》

### 精彩短评

- 1、这款是在书店里看到最后决定在当当买的便宜！
- 2、品质生活：4周美容瑜伽
- 3、非常不错正版图书送货快
- 4、整体还算不错，跟着练了一段时间，暂时还没成果
- 5、正在读，希望能减肥成功！
- 6、还有点效果吧，大家试试看
- 7、虽然本书封面不绚,不过配着光盘,内容也还可以,4周要是能减肥的话再来感谢作者:)
- 8、实用性能高，可养生的好范本图书

## 《4周美容减肥瑜伽》

### 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)