

# 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

## 图书基本信息

书名：《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

13位ISBN编号：9787500928966

10位ISBN编号：7500928963

出版时间：2006-1

出版社：人民体育出版社

作者：绵本彰

页数：63

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)

# 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

## 内容概要

瑜伽能使身材匀称，减肥同时矫正身体歪斜。本书介绍的动作不仅对初学者简单易行，而且功效非常显著。每日无需任何压力即可持续练习。

瑜伽还具有调整精神的作用，不会在减肥中产生压力，是健康美丽的瘦身运动。

在减肥的同时，打造美丽的腰部曲线，坚挺的胸部及臀部，修长的双腿。只要使用好这本书，就一定会获得您所期待的魔鬼身材。

# 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

## 作者简介

绵本彰，1970年出生于日本大阪。神戸大学系统工程学毕业后，在美国洛杉矶、英国伦敦和印度等地学习瑜伽。现为日本瑜伽冥想协会总指导。撰写过多部瑜伽方面的著作。

# 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

## 书籍目录

歪斜破坏您的形体美 身体歪斜为什么会造成肥胖？对身心都有益的瑜伽调整身体平衡 为什么身体会歪斜呢？ 错误的姿势习惯引起歪斜 自测身体平衡性 检测身体歪斜程度 打造理想身材 从日常生活基本动作做起 瑜伽体验真人秀 令人惊奇的瘦身效果 提高矫正歪斜的效果 掌握完全呼吸法 矫正歪斜的6要素整形瑜伽·平衡减肥 实践篇 PART1 矫正腿部歪斜 消除“O”形腿 手枕式 半蹲式 消除“O”形腿·股关节变形 莲花坐式 消除“O”形腿及“X”形腿 伸展背部式 PART2 矫正骨盆歪斜 消除股关节和骨盆歪斜 倾侧式 消除宽臀 婴儿式 单腿伸展式 消除平臀 骆驼式 消除骨盆的不稳定 鳄鱼式 PART3 矫正脊柱·肩·颈部歪斜 消除脊柱歪斜 弯月式 扭转式 消除肩部(前肩)歪斜 椰树式 消除肩部(后肩)歪斜 猫式 消除颈部歪斜 桥式 消除颈部疲劳 转头式 PART4 全身放松 锻炼背部·矫正驼背 飞机式 调整脊柱·股关节 锄式

### 章节摘录

书摘为了不让自己身体歪斜，我们怎么做才好呢？什么是大家学习的规范姿势？这里介绍三组基本动作“站立”“坐”“走”，教您掌握正确姿势。在日常生活中，正确的姿势不仅看起来魅力十足，而且不会给身体增添负担。在掌握秘诀的基础上，从每日的生活中健康地打造我们美丽的身体。理想的站立姿势在稳定骨盆的基础上，使身体保持一线，感觉像有根轴通过。站立是所有运动的基础，那么，理想的站立方式是什么样的呢？两侧脚后跟接触站立时，从侧方看，从脚后跟到肩部为一条直线。腰部到臀部保持优美的曲线，脊柱呈现美丽的S弧线。除了驼背外，腹部及臀部不自然挺出，从侧面看平臀的人身体的某处必有不自然的歪斜。腿部的重心稍微靠近身体的内侧，这样可以很好地保持身体平衡。如果持续把重心放到身体外侧的话，有可能变成“O”形腿。以身体的内侧为重心，则可保持身体平衡。其次，前后左右晃动骨盆，找到最舒服伸展脊柱的位置同时保持平衡。找到最易平衡、最不用力的位置。重要的是这时腹部要用力，使骨盆保持稳定。要熟练掌握第20页的“掌握压迫呼吸法”，在增加腹压的同时，保持平衡。具体地讲就是，骨盆以下的肌肉、肛门括约肌等用力，以收紧阴部。这样容易达到增加腹压、稳定骨盆、收紧腰部的效果。收紧腰部、稳定骨盆和舒展挺拔的后背是通过向内侧收紧臀部的力量，使脊柱向上伸展。只有充分向上挺拔，稳定下半身和腰部，才能打造优美体态。正确的姿势及调整呼吸，能使人心平气和。接下来的测试点是后背中上部(胸后部)。由于这部分一直弯曲的坏习惯，容易形成猫腰。有猫背倾向的人，胸部应微微后仰，同时向上牵引颈根部及肩部结合处的第七颈椎，形成胸部正确姿势。瑜伽把脊柱看作最大的气流通道。下颌向前探出时，颈部周边气流则受阻。气流自然从脊柱中通过，流经头部，然后在头顶处流出。下颌自然内收调节身体平衡。首先收紧下身和骨盆，然后通过上半身脊柱，经面部、头部、咽喉部、胸部、胸口处，肩部用力，其余部位要放松，以骨盆为中心使力量向四周扩散。这是保持优美站立姿势的秘诀。姿势不端正的话，胸口和肋骨被压迫，呼吸会变得不通畅。不该用力的部位不要用力、呼吸就会变得缓慢。自然平静的呼吸可使心情变得安宁祥和。P12-13插图

## 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

### 编辑推荐

你知道歪斜对形体的影响吗？你想亲自检测自己的身材是否匀称吗？日本瑜伽冥想协会、活力瑜伽创始人绵本彰帮您美丽瘦身，健康减肥，打造易瘦体质！向身体缺陷告别，矫正O形腿及X形腿，打造修长美腿；纠正宽臀及平衡减肥，打造优美的臀部曲线；去除腹部赘肉，矫正骨盆歪斜；矫正颈肩部、背部的歪斜，恢复美丽的姿态。2个月腰部减10cm，臀部减10cm，胸部增加3cm，整形瑜伽体验真人秀，帮你重塑魔鬼身材！

## 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

### 精彩短评

- 1、实用性很好，但很薄，量很少
- 2、收到了之后，就立马看了看。内容还是不错的。但对于我的实际用得上的不是很多，总的说来还是不错的
- 3、感觉99的、书本薄薄的、内容少少的！练了一段时间了，感觉一般般！！
- 4、简单易明，易学。
- 5、没有光盘,只能看图学习了.封面设计的太乱,想把所有信息都加上,开本稍大,拿着有点大呢,不过内容还算详细.

# 《整形瑜伽平衡减肥/魔力瑜伽系列》

## 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)