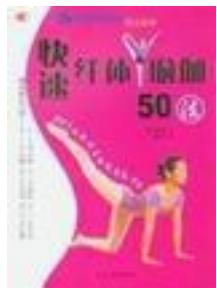


# 快速纤体瑜伽50法



[快速纤体瑜伽50法 下载链接1](#)

著者:[韩]宋奎成

出版者:贵州人民出版社

出版时间:2004-05

装帧:平装

isbn:9787221065445

名家名作：世界顶级专家创作，韩国瑜伽教练演示，50个功效卓著的减肥塑身瑜伽动作。

针对性强：针对身体不同肥胖部位，强化训练美臀、瘦腿、美背、细腰、美殿美胸，想瘦哪就瘦哪！

适应面广：无论你是水肿型，还是单纯性肥胖，无论你是脂肪型，还是肌肉型，无论你的身材是苹果型还是洋梨型，只要坚持练习，这50种姿势都可以把你塑成健美苗条的现代丽人。

轻松坚持：成套而繁琐动作让你觉得没有信心也无法挤出时间坚持下去。本书动作简单，一个姿势一种目的，随时随地抽出五分钟，你就能轻轻松松达到目标。

快速实用：操作简便，随时做，随时减，从早瘦到晚！

作者介绍:

目录:序言  
美体瑜伽的8种显著效果

为达到瑜伽实效的9种建议

瑜伽是没有副作用的健康疗法

成为瑜伽美人的50个瑜伽姿势

解除因粗壮大腿带来的苦恼，创造完美的腿部曲线

——伸展为“一”字形的瑜伽姿势

消除赘肉，塑造肩膀部位的曲线美

——平躺向上伸展胳膊的锥子形瑜伽姿势

刺激身体中心经络，消除背部和腿部后侧的赘肉

——平坐使上身接触腿部的瑜伽姿势

消除大腿赘肉，塑造弹性美臀

——单腿蚱蜢形瑜伽姿势

美化腰部曲线，促进脂肪分解

——向太阳祈祷的瑜伽姿势

改善身体两侧的体形

——根据太阳祈祷姿势进行的半月形瑜伽姿势

减轻脊椎的紧张，消除压力型肥胖

——双手抱膝的瑜伽姿势

美化双臂的动作

——一只胳膊向侧面撑起侧立的瑜伽姿势

改善颈部、腰部曲线

——双臂抱膝贴近脸部的瑜伽姿势

塑造完美的胸部

——胸前合掌的瑜伽姿势

消除大腿内侧的赘肉

——吉祥瑜伽姿势

伸展腰部，消除胸肋赘肉，恢复优美体形

——猫式的瑜伽姿势

塑造完美的胸肋和腿形

——抱腿的瑜伽姿势

刺激背部的经络，去除背部赘肉

——两腿上翘双膝贴近耳部的瑜伽姿势

矫正脊椎的排列，美化身体侧面的曲线

——进行扭腰练习的瑜伽姿势

消除全身多余的脂肪

——腰部支撑起的犁行瑜伽

消除下肢的月巴胖症状

——深度犁形瑜伽姿势

消除下肢的肥胖症状

——在深度犁形瑜伽姿势基础上，伸直胳膊抓住脚尖固定于地面的瑜伽姿势

.....

消除大腿部的赘肉，有效治疗腰痛

——向上撑起骨盆的瑜伽姿势

瑜伽修行的4个原则

美体瑜伽是极好的有氧运动

· · · · · (收起)

[快速纤体瑜伽50法 下载链接1](#)

标签

个人提升

评论

---

[快速纤体瑜伽50法 下载链接1](#)

书评

---

[快速纤体瑜伽50法 下载链接1](#)