

塑身瑜伽5+1



[塑身瑜伽5+1_下载链接1](#)

著者:科雯

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2006-2

装帧:平装

isbn:9787506436748

《塑身瑜伽5+1》是为18~26岁左右的时尚都市女孩量身打造的。全书风格青春活泼，介绍了5种基础的瑜伽塑身招式，重点将“塑身”分解为13个部分，如“细腰”、“丰胸”、“提臀”、“脸部去皱”、“瘦脸”等，每个部分提供1~2种瑜伽招式，每种招式由5个分解动作图解组成，5个分解动作之后都有一个专为初学者设计的难度较低的动作，所以书名采用了“5+1”。为了便于读者掌握，《塑身瑜伽5+1》配送VCD光盘一张。

作者介绍:

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾、传统医学养生融合。探索出成熟女性如何摆脱都市生活的压力，拥有美丽，健康的生理密码；并且迅速在国内女性健身领域浮出水面，为成熟女性的健康与美丽开创了一片新天地。

目录: 导读第一章 瑜伽也塑身第二章
塑身瑜伽基础五招式八字下压式屈膝伸背式跪坐伸背式双腿交叉式开胯式腹式呼吸帮你
塑身第三章 避部塑身瑜伽丰胸 让你的胸部!UP!UP!凤凰飞翔式&展胸式瘦小腹
和“游戏圈”说byebye半蹲式&海浪式细腰
告别水桶腰，塑造杨柳小蛮腰V字型扭转式&曲线扭转式塑小臀
拥有浑圆、有弹性的小屁股抬臀内收式&美臀式提臀
迷人小翘臀，你的性感你做主翘臀式&天鹅潜水式瘦大腿
重新穿上迷你裙工字式&侧抬式美肩 秀出美人肩展肩式&美肩式细臂
甩！甩！甩掉蝴蝶袖细臂式&抱拳式瘦小腿
告别萝卜腿，塑造最性感的小腿脚尖半蹲式&小腿拉长式美背
背部更纤瘦，女人味更足坐姿美背工&下蹲美背式脸部去皱
摆平皱纹，还你美人脸美脸式瘦脸 看我七十二变，变成小脸美人抚脸式美颈
完美颈部，为美丽加分颈部拉伸式第四章
塑身瑜伽让我如此美丽我瑜伽，我美丽感受瑜伽后序致谢
· · · · · · ([收起](#))

[塑身瑜伽5+1_下载链接1](#)

标签

瑜伽

运动

读过几次的其它？

工具书

可以称作喜欢的

关爱身心

与心灵的波动有关

评论

蛮舒服的~还想再弄本她的书

mark旧书

我买的版本还是2010年1月第二版第一次印刷的，封面不一样。

[塑身瑜伽5+1 下载链接1](#)

书评

[塑身瑜伽5+1 下载链接1](#)