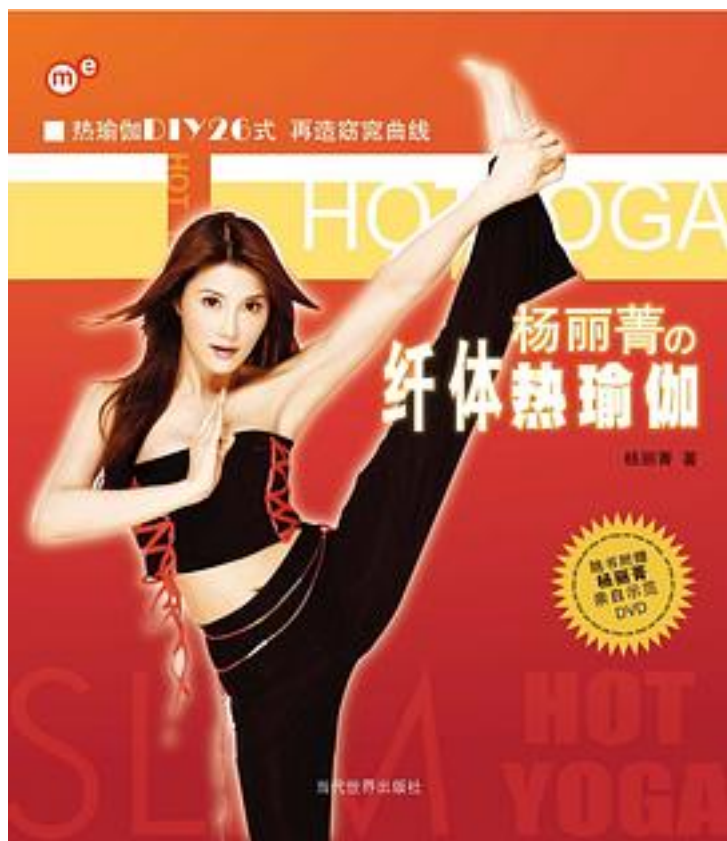


杨丽菁的纤体热瑜伽



[杨丽菁的纤体热瑜伽_下载链接1_](#)

著者:杨丽菁

出版者:当代世界出版社

出版时间:2007

装帧:

isbn:9787509002117

- 热瑜伽DIY 26式简单易学，轻松瘦身再造窈窕曲线！
- 附赠DVD光盘，杨丽菁亲自示范！

《杨丽菁的纤体热瑜伽》是杨丽菁继一系列热销瑜伽书后推出的又一本瑜伽系列书籍，着重介绍近年热门的“热瑜伽”运动——在家中练习热瑜伽必备的26个基本招式，动作

循序渐进、由浅入深；还特别介绍了有神奇瘦身效果的瑜伽球操和帮助白领一组放松身心的办公室减压操。全部动作均由作者亲自示范，并以简单文字图示说明注意事项及功效，能让练习者有最直观的感受，体验到身心的愉悦，有很高的实用性。

作者介绍:

有台湾第一“打女”之称的杨丽菁曾拍摄30几部武打动作片，成名作《楚留香》中的“上官无极”和《铁齿铜牙纪晓岚》第一部中的“莫愁”最令人印象深刻。作为红遍港台的武打巨星，杨丽菁因拍戏受伤，造成十字韧带断裂、椎间盘突出、臀部萎缩，但她凭着坚强的毅力，靠瑜伽一点一滴找回自己的健康与完善的身体，成功由一位武打演员转变为复建医师认可和推荐的专业瑜伽达人。

拥有国际体适能瑜伽教师、Pilates（普拉提）瑜伽教师认证，担任国际瑜伽机构True Yogo老师，已推出《杨丽菁的纤体热瑜伽》、《杨丽菁七日瑜伽》等四本瑜伽书。

目录: 美丽丽菁Yoga Yanc 002
推荐序004自序006Before做瑜伽008暖身瑜伽-体位与呼吸法010瑜伽的神奇瘦魔力014球
操六式窈窕尽现018第1式 机械手臂操018第2式 上举手操020第3式
前弓后箭美臂操022第4式 侧举手操024第5式 健胸操026第6式
美腿操028再造美丽瓜子脸030热瑜伽26式，再造窈窕曲线032DIY营造热瑜伽的环境034
注意事项034好处及功效035热瑜伽26式示范介绍036暖身动作036第1式
全身伸展040第2式 加强背脊，美化下背部042第3式 闪电站姿044第4式
直腿前弯046第5式 向下犬式048第6式 英雄式052第7式 三角式054第8式
扭转三角式056第9式 侧棒式058第10式 平衡坐椅式060串连动作062第11式
前弯金字塔式064第12式 伸展肩颈068第13式 大树式070第14式
单脚平衡式074串连动作076第15式 婴儿式078第16式 仰卧英雄式080第17式
美背式1082第18式 美背式2 084第19式 犁锄式086第20式 躺卧美腿式090第21式
桥式092第22式 船式094串连动作096第23式 弓式098第24式 蛙式100第25式
大休息式102第26式 盘腿静心式104丽菁放松减压超easy 106办公室减压操108第1式
前弯后仰操108第2式 侧身扭转操110第3式 告别小腹人操
112丽菁美丽秘诀分享114丽菁的轻饮食好健康116
· · · · · (收起)

[杨丽菁的纤体热瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

beauty

童年回忆

生活

杨丽菁

台湾

养生

yoga

评论

-塑身需要的是坚持啊~

[杨丽菁的纤体热瑜伽_下载链接1](#)

书评

[杨丽菁的纤体热瑜伽_下载链接1](#)