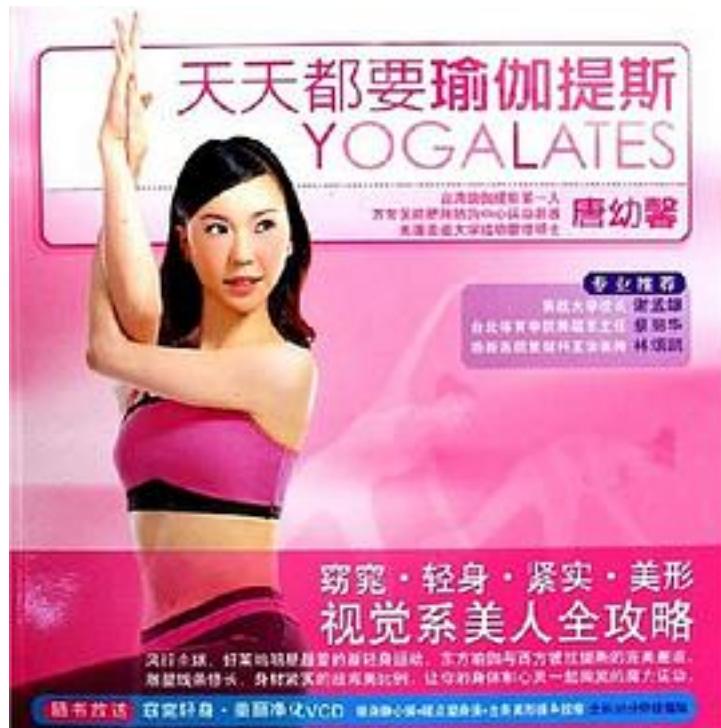


天天都要瑜伽提斯



[天天都要瑜伽提斯 下载链接1](#)

著者:唐幼馨

出版者:方智出版社

出版时间:2004

装帧:平装

isbn:9789576799327

一次時間・雙重效果，身心的美麗淨化之旅

你聽過瑜伽，也可能聽過彼拉提斯，不過你知道當瑜伽遇到彼拉提斯之後，會變成什麼嗎？答案是「瑜伽提斯」——Yogalates。

對於向來注重健康與自然美的歐美人士、時時刻刻關心身材比例的國際巨星來說，東方氣息濃厚的瑜伽與源自於德國的彼拉提斯，都曾是他們熱中的運動，但近年來，許多瑜伽或彼拉提斯的長期愛好者，卻漸漸將運動重心轉移到「瑜伽提斯」。為什麼？

瑜伽提斯，可說是既結合了瑜伽與彼拉提斯的優點，又能夠讓這兩項運動互相彌補缺憾的新風潮。瑜伽較少訓練核心肌群和緊實肌肉的部分，由彼拉提斯來負責；至於彼拉提斯較少達到身體線條更柔軟修長的部分，又可以從瑜伽中得到，而且只要花一次時間，就能夠享受到雙重效果，瑜伽提斯絕對是新世紀最完美的軟性運動！

無論是明星、名人、專業人士或舞者，瑜伽提斯都已成為一種新興時尚運動，更是愛美、愛健康的人們所鍾愛的新輕身運動。任何人遇見瑜伽提斯，都是一件很幸運的事。現在，就一起加入這場身心的美麗淨化之旅吧！

非瑜伽提斯不可的愛美理由

量身雕塑，重現誘人曲線

消除副乳、胸部集中抬高

擺脫八字下垂胸、搞定背後贅肉

趕走壯壯肌肉，造就修長線條

減緩老化，讓你年輕十歲以上

非瑜伽提斯不可的健康理由

提高肌耐力，強化核心力量修復運動傷害排除乳酸，運動後不痠痛

減低文明病疼痛改善呼吸器官問題

非瑜伽提斯不可的養生理由

讓身體更省力、更靈活

儲存身體能量，精神愈練愈好提高肢體柔軟度

預防骨質疏鬆找上門

促進腺體分泌，提高免疫力

去除壓力、減少憂鬱、增加自信心與幸福感

預防不當的瑜伽動作傷害

沒運動細胞也不要緊！

作者介紹：

唐幼馨，一九七九年生，她從小就學習芭蕾舞、民族舞等；大學時，念的是最愛的舞蹈系，長期累積下來的運動傷害，終於爆發。經過醫生診斷，她知道自己勢必得在跳舞與不跳舞之中作出抉擇。

大學畢業後，收拾行囊，來到另一個國度——美國。為了擁有健康，只好離開最愛的舞蹈，選擇進修「運動管理」。不經意接觸到「彼拉提斯」，引發她極大的興趣，並以「彼拉提斯與減肥瘦身的關係」作為碩士論文。不料，在論文即將完成前，又遇到了瑜伽提斯——Yogalates，一個完美的軟性運動。

基於好奇心和興趣，她開始學習瑜伽提斯。首次接觸它在身體上的變化，然後驚覺——這，才是她真正想要的運動。從此，她愛上了瑜伽提斯，也積極推廣，並經常接受媒體專訪與示範教學活動。

學歷

國光藝校舞蹈科

文化大學舞蹈系

美國德州聖道大學運動管理系碩士

現任

萬芳醫院肥胖防治中心Pilates運動教練

實踐大學、耕莘護專兼任體育老師

AFAA美國有氧體適能協會Mat Science教官

加州等健身俱樂部瑜伽、Pilates有氧老師

目录:

[天天都要瑜伽提斯 下载链接1](#)

标签

评论

[天天都要瑜伽提斯 下载链接1](#)

书评

[天天都要瑜伽提斯 下载链接1](#)