

# 热瑜伽



[热瑜伽 下载链接1](#)

著者:本社

出版者:7-09999

出版时间:2006/11/27

装帧:

isbn:9789861731667

- ◆茱麗亞・羅伯茲、李詠嫻、陳孝萱、王靜瑩、陶子等中外女星最愛的時尚瘦身運動！
- ◆具有預防治療慢性病、刺激血液循環、加速新陳代謝、排除毒素、提升免疫力等功效！
- ◆一套26式、在家也可以DIY的正統熱瑜伽！

場地：找一個安靜、不受干擾的空間，地面最好不鋪地毯，以免因汗濕而滑倒

器材：一條瑜伽墊、一面足供檢視全身的鏡子、一台輻射型或風吹式的暖氣機  
水、毛巾、幫助支撐身體的泡棉磚或摺疊的毯子

環境：將房間的溫度提高至約37.8度，保持空氣的通風，以免身體過熱造生不適

現正風行於歐美日，令中外女星為之著迷，最新、最強而有力的運動——熱瑜伽，究竟具有什麼神奇魔力？中外多位醫界專業人士指出，做瑜伽時提高溫度有助於放鬆肌肉、強化心臟、排除毒素，幫助舒緩諸如背痛、失眠和壓力等身體狀況。練習熱瑜伽不僅能

讓全身肌肉協調發展，從而強化你的健康狀態，達到回春、恢復精神之效，在心靈上更能為你創造出一種幸福感。

在正式進入體位的介紹前，建議你先跟著作者的解說了解基本的人體結構與身體力學，以幫助你達到更安全有效的練習。本書不僅提供了精美的全彩照片和Step-by-step的詳細指導，你在練習過程中所可能碰到的問題，如身體歪斜，脊椎、頸部、膝蓋等關節感到壓迫等問題，也都會獲得清楚的解答。此外，作者在某些體位做的適度調整，也能幫助體力和柔軟度較差的你完成動作。

作者介绍:

目录:

[热瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

食

YOGA

评论

-----  
[热瑜伽\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[热瑜伽\\_下载链接1](#)