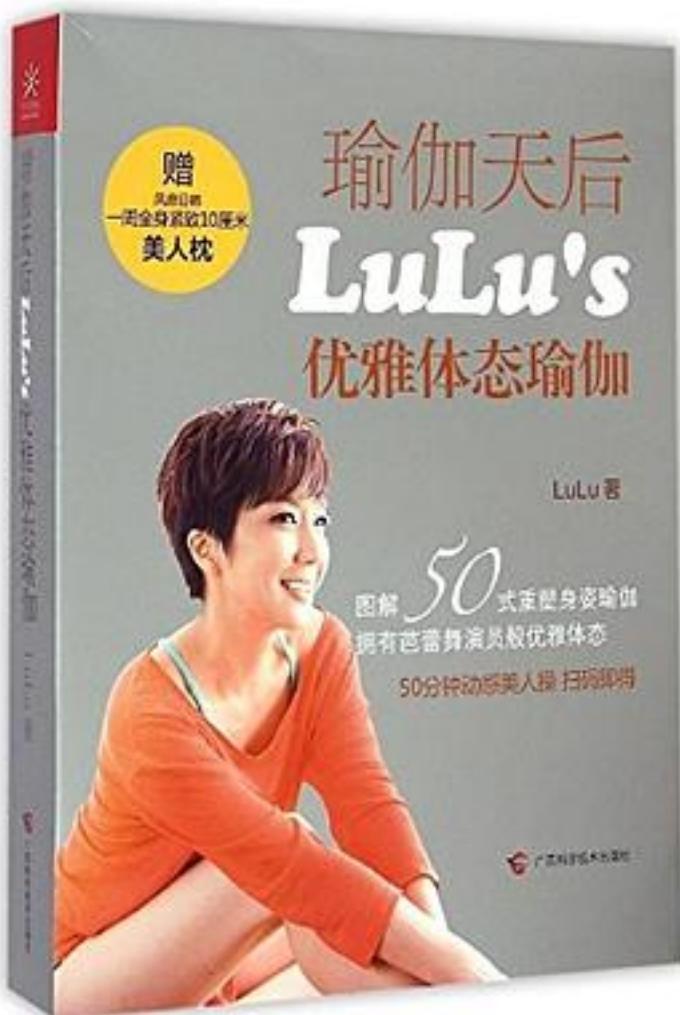


瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽



[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽_下载链接1](#)

著者:LuLu

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787555103691

瑜伽天后LuLu独创优雅体态瑜伽

归正三骨位置，重塑紧实身姿

练就芭蕾舞演员式窈窕纤细

图解50招，3步就搞定

锁骨一条线、肩胛骨对称、骨盆缩小变正

不节食，优雅体态一次拥有

随书附赠美人枕+50分钟动感美人操视频

【本书特点】

明明体重下降为何穿紧身服装还是不好看？

体重不高身形却十分臃肿？

疯狂减肥却练出了一身肌肉？

代谢异常造成脸色黄、皮肤差？

瑜伽天后LuLu独创优雅体态瑜伽，10分钟归正三骨，体态美才更美！

- 正三骨，形才美！

锁骨一条线、肩胛骨够对称、骨盆缩小变正，搭配芭蕾舞姿态的伸展，一次性调整好三骨位置

- 10分钟矫正体态

图解50招，随便翻开一页便可改变体型，无压力消灭多余赘肉更能恢复窈窕纤细

- 3步展露S曲线

3步骤打造粉颈酥胸+嫩背细臂+细腰翘臀的完美身姿，还原超轻盈美Body。

- 1周瘦10cm美人枕

风靡日韩台，一周轻松瘦10cm，正三骨更具舒展效果，轻松进阶瑜伽达人。

【本书亮点】

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》汲取瑜伽动作的精华、搭配芭蕾舞的伸展动作，一次性归正三骨、矫正体态。

- 针对手臂、腰肢、臀部等脂肪集中部位，三骨归正后易胖不再有

- 躺、坐、站都可雕塑体型，减轻腰酸背痛、颈肩疼痛、手脚冰冷、水肿困扰

- 图文详细解读，秒懂动作要领，不流汗更不会拉伤，舒展无压力

■ 告别对着电视、电脑跳操的旧时代，50分钟轻盈动感美人操，手机扫码即看，碎片时间就能练

■ LuLu's私房美食+爱用美容小物曝光，光滑美肌为优美身姿加分

作者介绍：

瑜伽天后LuLu

TVBS《女人我最大》栏目最受欢迎的瑜伽教练，《康熙来了》《美丽俏佳人》等两岸知名综艺节目特别瑜伽指导嘉宾。现任吗哪瑜伽经营者兼教练。出版过多部瑜伽著作，如《瑜伽天后LuLu's 28天生理瑜伽》《瑜伽天后LuLu's 脊美瑜伽》《LuLu's 好孕瑜伽》等，均受到广大瑜伽爱好者的追捧。

目录: Prologue

正三骨，形才美 3

1 正三骨，优雅体态自然来 5

2 神奇的美人枕 6

CHAPTER 1 优雅曲线，三骨说了算

1 打造由内而外的美 12

照顾支撑身体的黄金三角 13

2 认识三骨：锁骨、肩胛骨、骨盆 14

3 三骨健康度自我检测 16

锁骨 · 自我Check 16

肩胛骨 · 自我Check 19

骨盆 · 自我Check 22

LuLu's贴心话

身体的不对称，早发现就能早解决 25

CHAPTER 2 随时随地雕塑体态

站着做瑜伽 29

1 骨盆四向定点 ★ 30

2 骨盆旋转操 ★ 32

3 站立前屈配合呼吸 ★★ 34

4 猴子拜月式 ★★★ 36

5 大能勇士1 ★★ 38

6 大能勇士2 ★★★ 40

坐着做瑜伽 43

1 骨盆旋转操 ★ 44

2 腰部扭转操 ★★ 46

3 背后牵引式 ★★ 48

4 划船式 ★★★ 50

5 侧边延展 ★★ 52

6 开腿坐姿前弯 ★★★ 54

躺着做瑜伽 57

1 升降桥式 ★★ 58

2 脚踏车式 ★★★ 60

3 仰卧起坐+美人枕 ★★★ 62

4 双膝旋转式 ★ 64

5 侧抬腿+前后抬腿 ★★★ 66

6 飞翔式 ★★★ 68

躺着就能做

完全减压瑜伽 × 7 70

LuLu's贴心话
开始动了就会瘦 74
CHAPTER 3 归正三骨，赘肉全消
雕塑锁骨 79
1 坐姿扭转式 ★★ 80
2 双臂背后扣接式 ★★ 82
3 兔拱式 ★★ 84
4 活泉提拉式 ★ 86
5 叉腿站姿前弯式 ★★★ 88
6 直角三角形式 ★★★ 90
雕塑肩胛骨 93
1 背后祈祷式 ★★ 94
2 仰望式 ★★ 96
3 鱼尾式 ★★ 98
4 蟑螂式 ★★★ 100
5 勇士后牵引 ★★★ 102
6 大树平衡式 ★★★ 104
雕塑骨盆 107
1 猫式 ★ 108
2 大敬拜式 ★★ 110
3 行船式 ★★★ 112
4 坐姿前弯式 ★ 114
5 顶天式 ★ 116
6 大树扭转式 ★★★ 118
LuLu's贴心话
你的柔软度不是天生就差 120
CHAPTER 4 终极美人之道
1 LuLu's 美人小心机 124
每天练习腹式呼吸 124
习惯正确的姿势 125
美容小绝招宠爱自己 126
2 LuLu's 吃的美丽哲学 128
LuLu's 饮食原则 128
LuLu's 私房食谱 130
3 LuLu's 心机按摩术 133
懒人按摩好帮手：擀面杖 134
锁定三骨：重点加强按摩 135
LuLu's贴心话
要懂得犒赏自己 138
· · · · · (收起)

[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽天后

LuLu

瘦身

优雅体态瑜伽

瑜伽

骨盆枕

减肥

女性

评论

动作很简单，但对我这样运动不多的人来说，做到也有一定难度，需要循序渐进。简单的骨盆枕也能搭配出很多动作，这本书主要介绍了如何归正三骨保持优雅体态，对女孩子来说很有参考价值。

恩，是被骗买的，因为说要送什么枕头，其实就是一个绒布充气枕。。。看了看觉得没有什么实际价值。内容也很简单，有点炒冷饭的感觉，所以决定退掉~

bodybuilding

老师设计的动作看似简单其实却可以锻炼全身且不会出过多的汗，附赠的骨盆枕是充气的，因为很多动作都是需要举过头顶的，所以只有充气的才能既满足随书附赠又可以运输又可以随时随地雕塑体态！

这套书是盒装的，个人感觉挺精美的，书的用纸也很棒，颜色鲜艳又清晰。这套书吸引我的除了优雅体态瑜伽这个新的概念，还有附赠的骨盆枕和视频，虽然这本书的定价不

低，但是打开后却发现绝对物超所值！打开书的第一时间我就把骨盆枕给吹起来了，现在正在我的背上靠着呢，很舒服呢，而且携带方便，走哪儿练到哪儿都不是事儿！视频刚刚用手机看了一下，很清晰呢，重点的动作要领字幕上都有体现，像我这样的瑜伽菜鸟看来也能轻松学啦，哈哈！

书很好，是盒装还附赠了骨盆枕，动作简单一学就会瑜伽初学者和柔韧度一般的菇凉练习。

LULU一直是很喜欢的一个作者，动作简单易学，效果明显，一如既往的简单实用大气风格，在当今图书市场很难得。这本书是盒装，还送了骨盆枕，这简直是超值好嘛！要不，有了书，还得自己花钱买，考虑的很周到！

老师设计的动作就是让用充气的骨盆枕来做的嘛！动作简单是因为这是个瑜伽哎！没看过书但为了赠品给好书差评的人才是差评！

[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽 下载链接1](#)

书评

——评《瑜伽天后 LuLu's 优雅体态瑜伽》文/暮烟如雪

曾经瑜伽对大多数人而言是陌生的，包括我，随着身边人越来越多练习瑜伽，它也渐渐走入我的视野，哪怕我第一直观想到的仅是塑身和减压，还有充满奥秘的缩骨功能，但我深知这仅是片面的一部分。瑜伽姿势是运用古老简易的技...

LuLu老师是《女人我最大》的常驻嘉宾，之前出版了不少瑜伽类的图书，在市面上反应都不错，很多旧书至今还在加印。

这本书的概念比较新，采取三骨归正雕塑体态，老师特意引进了一个附加产品——骨盆枕（也叫美人枕），来帮助大家尤其是锻炼菜鸟来达到瑜伽锻炼的效果，说白了就...

[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽 下载链接1](#)