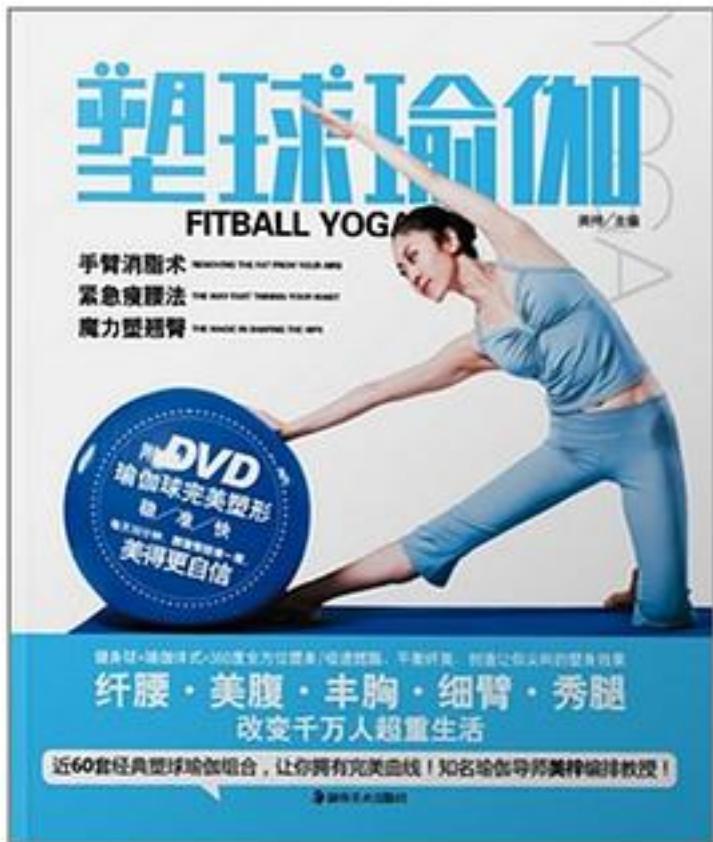


# 塑球瑜伽



[塑球瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:美梓 编

出版者:湖南美术

出版时间:2011-11

装帧:

isbn:9787535645166

《塑球瑜伽》内容简介：想瘦？想美？风靡全球的塑球瑜伽塑身法给你最想要的完美身材。塑身球+瑜伽体式=360度全方位塑身。近60余组经典塑球瑜伽组合，纤腰、美腹、丰胸、细臂、瘦腿……不仅能在最快时间内创造最完美的瘦身奇迹，还让你的身材得到全面调理，变得无比平衡、轻盈、纤美。全套练习层次分明、目标锁定精确、燃脂效果立竿见影。不同年龄、各种体质、各式练习程度的人均可找到适合自己的练习套路。几

百张套路分解图精彩呈现让你直观把握练习精髓。附送高清DVD，知名瑜伽导师美梓贴身示范，让你把握快速美丽精髓，即刻拥有完美身材。

## 作者介绍:

美梓，世界瑜伽协会高级导师、[Bilramyoga]高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。

毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞三者融为一体，精心编排总结开创了这种科学与艺术相结合的健身方式。已出版书籍和DVD等多套专业教材，在中国大陆、香港、台湾，东南亚等地发行，广受好评。

目录: 作者序：体验一种叫瑜伽的生活方式如何使用本书Part 1 当余家遇到健身球  
什么是健身球 选择健身球的N个理由 健身球的选择 瑜伽与健身球的结合是必然的  
认识健身球之外的其他辅助工具 瑜伽练习安全一点通  
塑球瑜伽，开启女人健康美丽的密码Part 2  
坐球热身组合——要健身美体，不要运动伤害 坐球弹球式 坐球转动式 坐球呼吸式  
坐球脊椎扭转式 坐球头碰膝式 坐球前俯左右开臂式 坐球双角式 坐球侧腰收紧式  
坐球腹式呼吸Part 3 站姿纤腰细臂组合——不要“蝴蝶袖”，拒做“小腹婆”  
站姿侧腰推球式 幻椅变体式 站姿前推式 推球三角式组合 推球战士第一式  
纤腰细臂生活馆Part 4 坐姿美胸收腹组合——凹凸有致，有线条才有魅力 战士第二式①  
战士第二式② 战士第二式③ 美胸生活馆Part 5 平衡细腿组合——平衡美人最健康最活力  
侧腰摆腿式 侧腰腿绕圈式 旁腰交叉腿式 侧腰踢腿式 侧腰半月式 跪姿推球呼吸式  
跪姿猫变形式 美腿生活馆Part 6 卧球健脊美背组合——强健脊柱，优雅体态  
卧球跪姿单腿蝗虫式 卧球单腿平衡式 卧球后弹腿式 卧球燕子式 卧球扭臀式  
下狗变形抬腿式 卧球猫式 卧球对折式 蚂蚁式 卧球揉腹式 卧球扩胸式  
健脊美背生活馆Part 7 伸展放松组合——柔软肢体，舒缓身心 脊椎前推式 坐姿锯子式  
仰卧腿夹球式 夹球犁式 仰卧夹球收腹式 卧夹球环绕式 仰卧桥式 单腿离地式  
仰卧头碰膝式 仰卧头碰膝扭腰式 船变形式 靠球抬肩式 单抬腿式 骆驼变形式  
倚靠伸展式 休息式组合 放松生活馆Part 8 塑造全身形体的经典组合 回控球式 天鹅式  
跪姿单腿侧腰伸展式 跪姿单腿侧腰推球式 跪姿转腰细臂式 跪姿踢腿式 附录 瑜伽交流区  
· · · · · (收起)

[塑球瑜伽 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

身材

瘦腿

塑身

减肥

冥想

健康

评论

---

[塑球瑜伽 下载链接1](#)

书评

---

[塑球瑜伽 下载链接1](#)