

# 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《90分钟强效减肥调理瑜伽》

13位ISBN编号：9787539932927

10位ISBN编号：7539932929

出版时间：2009-8

出版社：江苏文艺

作者：林晓海

页数：94

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

## 内容概要

《90分钟强效减肥调理瑜伽》由国内顶级瑜伽教学研究机构——蝉舟瑜伽，开发出的适合普通读者的最新女性减肥调理课程。《90分钟强效减肥调理瑜伽》通过26个瑜伽体位，按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行了科学排列，使肌肉、肌腱、韧带得到深层锻炼，26个扭转弯曲伸展的静态体位能直接刺激神经和肌肉系统，改善脊椎柔软度。长期练习对改善肤质、失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有很好的作用。

# 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

## 作者简介

林晓海（Ram Lin），国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委。

专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从Drugh、Krishna、Chand、Arya、Hazarika等大师修习瑜伽。历经9年，系统研习印度古典的八支分法瑜伽，目前致力于印度瑜伽在人体康复医学上的应用。

参与编著、示范的出版物有：《瑜伽自学百科全书》、《瑜伽健康法》、《瑜伽简单学》、《瑜伽经典教程》、《瑜伽减肥4周计划》、《热瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》以及《瑜伽标准体式分步图解全书》等专业瑜伽书籍。

编写出版示范的音像制品包括：《蝉舟瑜伽系列教程》、《瑜伽系列调理教学光盘》（共七张）等

# 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

## 书籍目录

90分钟强效减肥瑜伽瑜伽女性调理美肤养颜——从内开始NOW，瑜伽，现在就开始！PART 1 疏通全身经络，消除赘肉 紧致美颈——站立深呼吸式 紧致脖颈区域肌肉，去除脖颈处的皱纹，加强肺功能 摆脱宽肩烦恼——半月式与手触趾式 灵活肩关节，燃烧腰腹脂肪，消除消化不良、便秘 速成明星般长腿——笨拙式 大小腿、臀部肌肉塑形，缓解下腰痛及腰间盘突出 纤细双臂——鸟王式 消除大、小臂赘肉，增强性能力 小肚腩BYEBYE—站立头触膝式 消除小腹赘肉，按摩腹部脏器，有益骨神经 丰胸翘臀—站立拉弓式 丰胸，收紧臀部、提升臀围线，促进血液循环 美化腿部线条——战士第三式 消耗腿部脂肪，促进身体循环 靓丽容颜——站立分腿伸展式 面部美容，缓解坐骨神经痛 “小腰精”速成——三角式 消耗侧腰脂肪，缓解腰痛 修塑髋部—站立分腿头触膝式 减少腰、腹、髋、臀、大腿多余脂肪 美脊修身——树式 伸展脊柱，提高平衡感 塑造小腿标准三围——趾尖式 小腿三围的计算公式，标准小腿塑造法PART 2 深层内脏排毒 放松全身心——仰卧放松式 身体完全放松 内脏排毒——除风式 排毒，减轻便秘 腹部燃脂——仰卧起坐 消除腹部脂肪，放松腰背PART3 精雕细塑完美体形 紧致全身——眼镜蛇式 舒展全身，调节月经 修塑下肢——蝗虫式 提升臀围线，缓解肠胃问题及月经不规律 优雅白领的翘臀秘笈——全蝗虫式 紧致臀部，缓解失眠 矫背塑臀——弓式 减少腰围线上多余脂肪，有益骨盆区域PART 4 内外兼修，打造永瘦体质 丰胸收腹——卧英雄式 提升胸线，缓解下肢疾病 舒缓全身——半龟式 充分舒展脊背 纤细腹部—骆驼式 加强腹部肌肉弹性，缓解背痛、腰痛 乌黑亮发——兔子式 滋养脊柱，促消化 修正脊柱——单腿头触膝及双腿背部伸展式 拉伸脊柱，提高肾脏、胃肠等功能 媚动脊背——脊柱扭动式 激活神经系统，促消化 无毒一身轻——霹雳坐吹气式 强健腹部器官，排毒 减压，让经络享受SPA——清理经络调息法 清除血液毒素，身心平和宁静 潜意识减肥法——瑜伽冥想减肥术 最舒服的减肥法 完全式呼吸——瑜伽呼吸法 腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸三者合一

# 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

## 章节摘录

插图：

## 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

### 编辑推荐

《90分钟强效减肥调理瑜伽》：90分钟 活化细胞 加速脂肪 分解和体内毒素排出12天疏通全身经络，消除赘肉颈部、下肢、胸部、腰部、腹部、腿部等部位全面消脂、提升15天深层内脏排毒按摩腹部内脏器官，排除体内毒素，调节内分泌19天精雕细塑完美体形针对最易发胖的腰、腹、臀部位强效练习，抑制赘肉反复，塑造完美三围28天内外兼修，打造永瘦体质充分锻炼人体的中心柱——脊柱。瑜伽休息术和语音冥想，内外兼修，获得身形上的完美提升

## 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

### 精彩短评

- 1、早些时候看视频，有网友留言：“这套动作很难，要不是我有舞蹈基本功，早死八百六十遍了！”然后我也试了试，的确很难，摔的自己浑身是伤。后来我竟莫名的坚持了下来，如今已经可以从过去只能抓住脚踝，到现在抓稳脚掌。再学这本书的时候显然就熟练多了。据说这套瑜伽有排毒的效果，随着练习时间的加深面部会出现痘痘，然后我脸上就真的长起了痘痘。其实瑜伽本身并不是最好的减肥方式，只能说书中的26的体位算是瑜伽中修身效果不错的！
- 2、跟着视频做了几次累的不过还不错
- 3、书很好，就是碟片放不了，烦啊，看了那么多人买了都说碟片放不出，这是怎么回事啊，也没人出来说说，能来能换碟呢？
- 4、带光盘的，跟着光盘整套坐下来，感觉很不错。书中的体位讲解也很详细。内容很好！
- 5、还好，简单的动作能做到，不过大部分很高难度，比较不适合初学者。
- 6、都是些常用的瑜伽动作
- 7、书很好，但是光盘质量太差了，只有前20分钟能播放，剩下的就卡得基本不动弹了，什么破玩意啊~
- 8、放几分钟就不行了
- 9、坚持了一段时间确实有效果~~
- 10、书的印刷质量不错，里面有很多图片可供练习正确姿势，能不能达到减肥效果我不知道，因为我本身不胖，但对健身和塑形还是不错。
- 11、准备坚持~O( \_ )O~
- 12、按照上面的来做，只要有点瑜伽基础的朋友都能完整地把这套动作做下来。
- 13、书收到了，质量还行，但是碟片放不出来。找卖家问问看，能不能补给我。
- 14、书的内容还可以，不过自己练习不实用。
- 15、我换了两次，碟片都无法读取，最后只好退货！我甚至声明我不在乎是否拆开，但请在发货前确认一下是否可读，得到的回答是规定不能拆开。我以为这样的规定可以修改一下了，至少如果发现多数碟片不能读，就不要再卖了。请不要浪费大家的时间！
- 16、刚到的书，书很漂亮就是碟片不好
- 17、碟子坏了，换了一个，送货速度蛮快的。但还是播放不到。唉，失望，最后还是懒得换了。客服服务态度很好，值得一赞。书的内容不错
- 18、书很快就送来了，回去练习的时候发现碟很卡，基本不能使用，于是打电话给客服，服务态度很好，马上答应换货，2天后就拿到了新货。碟的质量很好，昨天跟着作了一遍，平时经常练瑜伽，但是很少做这种关于女性调理瑜伽，效果很好，第二天人也很精神。很满意。会一直坚持下去。
- 19、如题。发现时已经超时不能换货了

## 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

### 精彩书评

- 1、【减肥经验分享帖】：减肥这么多年了，来来回回好多次，网上的方法该试过的都试过了，市面上的产品该用过的也都用过了，最后得出一句雷人的经验总结：节食+运动+减肥产品+（最重要的）坚持！真的，虽然是老生常谈，但切切实实就是这样，跟很多的道理都一样，往往最简单的才是最好的！详细的可以参考下我在搜狐博客收藏的经验帖，里面的案例很典型很实用  
： <http://moxiaoqii.blog.sohu.com/>
- 2、 <http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.36.atYoKC&id=16599405075>很好很清晰、想看的朋友不妨购买



# 《90分钟强效减肥调理瑜伽》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)