

<<减肥塑身4周瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减肥塑身4周瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506451352

10位ISBN编号：7506451352

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织

作者：蔡佑慈

页数：111

字数：77000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<减肥塑身4周瑜伽>>

### 前言

从小学体育的我并非一直是身体健康无病痛的，更非总是保持好身材。

小学及国中时期，我是一位桌球选手，在严格的训练下拥有良好的体适能，生病看医生的机会少了很多，但其他的问题却悄悄产生。

从高中起，每年X光车到学校来进行胸腔检查，我便固定会收到脊椎侧弯通知单，差点就需要穿上铁衣矫正，这才恍然大悟地了解自己为何常常腰酸背痛，起因可能就是长时间右手持拍打桌球，身体往右倾斜的动作较多所造成的。

在大三刚开始接触瑜伽时，可能也因为脊椎侧弯的问题反应了出来，每回上完瑜伽课，其他同学直呼舒服过瘾的同时，我却躲在一旁头晕脑胀，不停地按摩脖子，好几次都很想放弃，但昂贵的学费，和从舞蹈老师转型瑜伽老师的决心，鞭策着我不得不勇往直前。

就这样我忍受着每天练完瑜伽都得头痛三小时的不适，坚持了三个月，终于走出了适应期，开始感受到“一点点”练瑜伽后舒服的感觉。

成为瑜伽老师后，为了胜任工作，我仍不断持续努力练习，渐渐地，习惯成自然，几年后，我爱上了瑜伽，瑜伽融入了我的生活，就像每天都要吃饭、睡觉一样，不练瑜伽是不行的。

当然，这个过程中我仍每年收到一张脊椎侧弯通知，大约在26岁那年，照了X光，却被通知一切正常，我才又惊又喜感到瑜伽悄悄地改善了我的脊椎问题。

回想起这一段过程，至今仍觉得有些不可思议。

另一个奇妙改变的是我的身形。

选手时期的我，拥有非常结实有力的双腿，直说就是粗壮，壮到最高点的时期则是在高中为了考大学体育系时，为了追求短跑速度和掷铅球的力量，勤练重量训练，体重直逼54千克，浑身壮硕的肌肉，现在想起真不堪回首。

大一我投入了有氧舞蹈教学工作，慢慢地转变成48千克的竹竿身材，记得亲朋好友的调侃玩笑话“瘦到没胸部、没屁股”——标准的舞者身材。

## <<减肥塑身4周瑜伽>>

### 内容概要

击退局部肥胖，打造紧实曲线。

矫正脊椎排列，回复正常体态。

提高身体素质，回复青春活力。

大象臂、小腹婆、水桶腰、萝卜腿.....拜拜！

本书专为爱美女性设计，系统全面地介绍了如何用瑜伽全面地减肥。

本书推出的瑜伽减肥4周计划，以人体科学为基础，结合神奇的瑜伽，为爱美的MM们献上一份超值大礼。

不管你是叫可爱的小胖妹，还是极具骨感美却有张肉嘟嘟“婴儿脸”的不完美女士，当你拿起本书时，你的减肥大业已经成功一半，因为本书介绍了最科学的减肥方法。

## <<减肥塑身4周瑜伽>>

### 作者简介

蔡佑慈，台湾资深瑜伽教练，自小接受严格的体育特长训练。

曾为桌球选手，大学时代成为有氧舞蹈教师，之后研习瑜伽，拥有多项运动教练资质，多次接受《民生报》《自由时报》《苹果日报》等平面媒体专访。

致力于将运动科学融入瑜伽教学，教人们以正确、安全、有效的方式练习瑜

## <<减肥塑身4周瑜伽>>

### 书籍目录

PART 1 正确瑜伽、聪明塑身 常见的瑜伽问题 练瑜伽前请先认识体适能 用瑜伽提升体适能的5大方法  
开始练瑜伽前请认识自己的体态 将瑜伽融入生活, 和脊椎疾病说拜拜PART 2 瑜伽4周塑身方案 你的  
专属运动课程表 练习的注意事项 热身运动 头部运动 转肩运动 侧伸展运动 前后伸展 扭转运动  
弓箭步 踏抬腿 塑腰 扭转船式 曲腿绕半圆 侧棒式 侧身仰卧起坐 划船 塑腹 双腿绕圈 剪刀  
式 平板式的变化式 滚球运动 反向棒式 塑臀 四足跪姿后抬腿 四足跪姿侧抬腿 向下犬式抬腿  
跪姿侧屈腿 站姿屈腿 塑腿 树的变化式 半月式 站姿金字塔 侧抬腿 金鸡独立 缓和伸展运动  
侧伸展 脊椎的扭转 手臂和肩关节的伸展 猫式 腿部的伸展 静坐

## <<减肥塑身4周瑜伽>>

### 章节摘录

PART 1 正确瑜伽、聪明塑身常见的瑜伽问题相较于一般运动，瑜伽所运动的范围较为广泛，也较为深层，若不慎因练瑜伽而受伤，也可能特别严重。

新闻报道有人练瑜伽练到椎间盘突出问题复发，有人甚至发生半身瘫痪情形，许多人吓得以为瑜伽是可怕的运动，不是一般人可以练的！

其实读者们不必太过担心，受伤是有原因的，只要具备正确的观念，找对老师、用对方法，便能将运动伤害的风险减至最低。

以下提出几种常见的问题，读者加以注意，就能放心地健康练瑜伽！

练习时间过长有很多人长期练瑜伽，身材因此保持年轻曼妙，生理机能也维持得相当好，但是，过和不及都是有害的，有时候会听说有人练瑜伽练到走火入魔，早晚不停练，每天不“拉筋”拉个两三个小时就浑身不舒服，甚至不练就腰酸背痛。

其实，每周三到五次，每次60分钟至90分钟是最为恰当的，按照这样的频率来练习，就能常保自信、健康、美丽。

过多、过急、过快是会适得其反的喔！

正确、规律、持续才是健康运动的首要关键。

柔软度太好，但肌力不足传统的瑜伽练习，非常强调伸展，希望把身体每一个关节都尽量练到身体能够达到的最大程度，这使得很多人以为瑜伽就是做出一些夸张的动作，把身体扭成一团。

其实，良好的柔软度必须辅以足够的肌肉力量，当关节可动范围很大，肌力却不足时，身体控制动作的能力便随之减低，日常生活中的活动或者在练习体位法时，很容易做出压迫关节的动作久而久之，较为常用的几个关节，如颈椎、腰椎、膝关节等，便容易造成病变。

## <<减肥塑身4周瑜伽>>

### 编辑推荐

《减肥塑身4周瑜伽》由台湾新光医院复健科医师—谢霖芬，台北教育大学体育系教授—黄英哲倾力推荐。

想让自己的身材变得窈窕、玲珑有致，那就跟着蔡佑慈练瑜伽吧！

击退局部肥胖，打造紧实曲线。

矫正脊椎排列，回复正常体态。

提高身体素质，回复青春活力。

大象臂、小腹婆、水桶腰、萝卜腿……拜拜！

<<减肥塑身4周瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>