



第一章

活力瑜伽 奇迹般成就终身瘦美人

- 8 / 瑜伽，来自5000年前的时尚运动
- 9 / 瑜伽三大瑰宝，动静结合快乐享“瘦”
- 10 / 零伤害瑜伽，瘦身练习注意事项
- 11 / 5个生活好习惯让瘦身瑜伽事半功倍
- 12 / 合理制定15天纤体减重计划书

第二章

15分钟基础瑜伽姿势 培养易瘦体质

● 经典呼吸法

- 14 / 腹式呼吸法
- 15 / 胸式呼吸法
- 16 / 完全式呼吸法

● 经典基础姿势

- 17 / 简易坐
- 18 / 雷电坐
- 19 / 吉祥坐
- 20 / 莲花坐
- 21 / 山式
- 22 / 树式



● 经典热身姿势

- 24 / 颈部旋转式
- 27 / 肩部扩展式
- 29 / 手腕推转式
- 31 / 手臂旋转式
- 33 / 腰部扭转式
- 35 / 腿部前踢式
- 37 / 脚踝活动式



第三章

局部消脂60式 狂耗热量快塑“S”身形

● 紧实面部

- 40 / 伸臂后伸腿式
- 42 / 花环式
- 44 / 铲斗式
- 45 / 顶峰式
- 46 / 曲弓式
- 48 / 叩首式

● 美化颈部

- 49 / 蜥蜴式
- 51 / 鸵鸟式
- 52 / 鱼式
- 53 / 塌式
- 54 / 眼镜蛇扭转式
- 56 / 猫伸展式
- 57 / 天线式

● 纤臂美肩

- 58 / 固肩式
- 60 / 牛面式
- 62 / 摩天式
- 63 / 斜板式
- 64 / 风车式
- 66 / 双角式
- 67 / 背部祈祷式
- 68 / 战士二式





● 塑美背

- 70 / 坐姿脊柱扭转式
- 72 / 战士三式
- 74 / 加强侧伸展式
- 76 / 上犬式
- 77 / 前屈式
- 78 / 虎式
- 80 / 三角扭转式
- 82 / 蝗虫式

● 提胸线

- 83 / 门闩式
- 85 / 跪姿拉弓式
- 86 / 骆驼式
- 88 / 坐姿侧弯式
- 90 / 风吹树式
- 92 / 飞鸟式
- 93 / 云雀式



● 收小腹

- 94 / 转躯触趾式
- 96 / 磨豆式
- 98 / 后仰式
- 99 / 束角式
- 100 / 三角伸展式
- 102 / 桥式
- 103 / 坐广角式



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>