

<<大学生瑜伽健身指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生瑜伽健身指导>>

13位ISBN编号：9787502257156

10位ISBN编号：7502257152

出版时间：汪小波 原子能出版社 (2012-10出版)

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>

<<大学生瑜伽健身指导>>

作者简介

汪小波，女，1968年2月出生，浙江温州人，硕士，副教授。

毕业于上海体育学院运动系，现任温州医学院体育科学学院教研室主任。

从事实践教学二十余年，多次获得优秀教师、优秀裁判员、体育先进个人等荣誉称号。

主要研究方向为运动训练学、社会体育学，对于瑜伽运动具有较高的理论水平。

学术科研成果丰硕，主编《瑜伽学练与健康塑身》一书，公开发表核心论文多篇，主持完成多项省级科研项目。

带队参加省大学生比赛，获得多项冠军。

<<大学生瑜伽健身指导>>

书籍目录

第一章 瑜伽健身概述 第一节 瑜伽的起源与发展 第二节 瑜伽的流派与特点 第三节 瑜伽与体育锻炼的区别及注意事项第二章 瑜伽健身对大学生的影响 第一节 大学生的身心发展特征 第二节 瑜伽健身与大学生身心健康 第三节 瑜伽健身与大学生瘦身美体第三章 瑜伽健身的基本知识 第一节 瑜伽健身的基本要素与原理 第二节 瑜伽健身的基本原则与要点 第三节 瑜伽健身的基本准备工作第四章 大学生瑜伽健身技巧指导 第一节 瑜伽健身的呼吸 第二节 瑜伽健身的冥想 第三节 瑜伽健身的收束与契合第五章 大学生瑜伽健身的动作指导 第一节 瑜伽健身的基本手印 第二节 瑜伽健身的基本坐姿 第三节 瑜伽健身的基本体式第六章 大学生瑜伽健身饮食指导 第一节 运动营养与瑜伽食物 第二节 瑜伽饮食的原则与习惯 第三节 瑜伽健身“一日断食法”第七章 大学生瑜伽健身安全指导 第一节 运动损伤的概念及发生原因 第二节 瑜伽健身常见损伤的预防与处理参考文献

<<大学生瑜伽健身指导>>

编辑推荐

瑜伽是一种有着悠久历史的身心修持方法，是世界上最受欢迎的时尚健身方式之一，同时，深受广大高校学生，尤其是女大学生的喜爱。

因此我们撰写了《大学生瑜伽健身指导》一书，旨在指导大学生正确练习瑜伽，科学健身。

瑜伽作为一种健身方式，对人的心理、生理有着巨大的益处，它不仅能使练习者的内心获得平静，还可以提高练习者的身体素质、美体塑身。

本书在撰写过程中，对瑜伽学练的基本理论知识及方法技巧等进行了全面分析，有针对性地总结了适用于大学生的实践练习。

以期当代大学生能在领悟瑜伽内涵的基础上，真正达到修身养性、瘦身美体的目的。

本书由汪小波著，

<<大学生瑜伽健身指导>>

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>