

<<瑜伽提斯入门>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽提斯入门>>

13位ISBN编号：9787532127917

10位ISBN编号：7532127915

出版时间：2004-12

出版时间：上海文艺出版社

作者：秀杂志社 编

页数：112

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>

## <<瑜伽提斯入门>>

### 内容概要

所谓运动，顾名思义就是运用，动作，也就是运用人的肢体去做有效的动作，以延续生命的一种行为。

更进一步说，运动是身心都能得到健康的体育活动；是能维护身体曲线，提高肌力，肌耐力的健美运动；也是促进良好比赛关系的竞技体育。

把柔软身心灵的东方瑜伽，与可强化肌肉并拉长肌群的西方彼拉提斯两者完美结合，带来如同游戏般的瑜副提斯Yogalates，而且也已受到瑜伽与彼拉提斯运动迷的喜爱，之前专练瑜伽或彼拉提斯的名人与明星与纷纷加入Yogalates的行列，以追求更好，更迷人的身材。

当西方遇上东方，在运动与健康的范畴，其实没有冲突，反而提供列完整、更符合人体、人性的选择，人们可以依循自己的身心需求，找到更理想的运动方式，更养生，也活得更有型有劲！

## <<瑜伽提斯入门>>

### 书籍目录

一看身体在唱歌 1 当西方遇上东方 2 从身体到心理二 关于瑜伽 1 瑜伽就是生活 2 瑜伽五大身心灵平衡的好处 3 进入瑜伽世界的三大前奏曲 4 瑜伽入门必学 瑜伽呼吸法 5 强力适能瑜伽 6 颈、胸、腰锻炼、健康美丽一起来 7 轻松生活瑜伽 8 饮食瑜伽健康能量补给法 9 禅瑜伽时时刻刻自在享受 10 杨丽菁的瑜伽世界三 关于彼拉提斯 1 进入彼拉提斯的运动世界 2 迷恋彼拉提斯原因 3 彼拉提斯的入门护照 4 了解正统彼拉提斯 5 上班族彼拉提斯10招舒压操 6 萧亚轩与彼拉提斯的塑身之旅四 关于瑜伽提斯

<<瑜珈提斯入门>>

章节摘录

插图

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>