

<<亚历山大健身技巧>>

图书基本信息

书名：<<亚历山大健身技巧>>

13位ISBN编号：9787533523503

10位ISBN编号：7533523504

出版时间：2004-08-01

出版时间：福建科学技术出版社

作者：(英)麦克唐纳

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>

<<亚历山大健身技巧>>

内容概要

本书由4个部分组成。

第一部分介绍了费德里克·麦特里亚斯·亚历山大及其研究的成果。

第二部分讲述了人体的结构和功能，并介绍了如何在日常生活中实践亚历山大技巧的克制和引导原则

。第三部分涉及就坐、躺下、书写以及跑步等日常活动，鼓励你利用亚历山大健身技巧对这些运用进行校正。

本书的最后部分通过深入介绍在某些特定情况下使用自主控制技巧的相关知识及方法，拓宽你的眼界

。

<<亚历山大健身技巧>>

作者简介

作者：(英国)马克唐纳德(Macdonald Robert) (英国)内斯(Ness Caro) 译者：庄则豪 杨婷

<<亚历山大健身技巧>>

书籍目录

如何使用本书引言费德里克·麦特里亚斯·亚历山大开始步骤训练课程自我控制

<<亚历山大健身技巧>>

媒体关注与评论

书评优雅的姿势无疑能够提高生活的质量！

本书特点：既有全面的理论阐述，又有详尽的动作指导；教你识别和纠正习惯性的不良姿势；让你在日常生活中灵活运用亚历山大健身技巧；通俗易懂，适合初学者使用。

<<亚历山大健身技巧>>

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>