

<<时尚瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<时尚瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533528874

10位ISBN编号：7533528875

出版时间：2006-12

出版时间：福建科学技术

作者：邓壁娟

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>

## <<时尚瑜伽>>

### 内容概要

《时尚瑜伽：时尚健身导航（附VCD光盘）》以健身、健美、健心为主题，图文声影并茂，详细讲解了瑜伽的基本知识。

全书共分五个部分。

第一部分，瑜伽基本常识，包括认识瑜伽、瑜伽练习提示、瑜伽练习十大原则；第二部分，瑜伽基本动作，包括瑜伽基本手势、瑜伽基本姿势、瑜伽基本体位法；第三部分，瑜伽基本功法，包括瑜伽调息法、瑜伽松弛法、瑜伽冥想；第四部分，瑜伽健身操，包括塑身美体瑜伽操、减肥瘦身瑜伽操、调息减压瑜伽操、修身养性瑜伽操、时尚健身瑜伽操；第五部分瑜伽健身50问，以问答形式讲述了瑜伽练习的认识误区和疑难问题。

《时尚瑜伽：时尚健身导航（附VCD光盘）》是一本既专业、又实用的瑜伽练习指导用书，同时也作为高等院校体育教材参考用书。

## <<时尚瑜伽>>

### 书籍目录

一、瑜伽基本常识(一)认识瑜伽(二)瑜伽练习提示(三)瑜伽练习十大原则二、瑜伽基本动作(一)瑜伽基本手势1.握拳式2.并掌式3.兰花式4.凤凰式5.合掌式6.交叉翻掌式7.交叉合掌式8.交叉握拳式三、瑜伽基本功法四、瑜伽健身操五、瑜伽健身50问.....

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>