

<<白领族健身瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<白领族健身瑜珈>>

13位ISBN编号：9787535933232

10位ISBN编号：7535933238

出版时间：2003-7

出版时间：广东科技出版社

作者：叶雪萍

页数：120

字数：140000

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>

## <<白领族健身瑜珈>>

### 内容概要

初学瑜伽的人，难免会全身酸痛，手脚不够柔软，难以协调。

只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，凡事不要太急，在练习时动作应该慢而稳，用身体去感受每一个动作，愈进入高阶的层次，愈能领会瑜伽的内涵。

本书中介绍的瑜伽动作已经是在传统的瑜伽动作的基础上重新进行拆解融合，特别适合白领一族在有限的时间和空间里练习。

全书分为24个练习，共100多个动作，每一个动作都有针对性，读者可以根据不同的需要选择不同的动作来练习，以达到健身塑形的目的。

## <<白领族健身瑜伽>>

### 书籍目录

练习1 能使四肢健美、收腰的瑜伽动作 1.1 椅上单脚V字式 1.2 椅上半月式 1.3 椅后膝旋转式 1.4 椅后下蹲式  
练习2 能使手臂健美的瑜伽动作 2.1 椅上意识式 2.2 椅后扩胸半蹲式 2.3 椅上手臂回旋式  
练习3 收腹部的瑜伽动作 3.1 椅前仰臣起坐式 3.2 椅上V字式1 3.3 椅上V字式2  
练习4 消除驼背的瑜伽动作 4.1 椅上骆驼式 4.2 椅上后视式 4.3 椅前挺身式 4.4 直角式 4.5 骆驼式 4.6 前伸展式  
练习5 纤细腰围的瑜伽动作 5.1 椅上抱头侧弯式 5.2 椅后站立半月式 5.3 椅后肘碰膝式 5.4 三角伸展式  
练习6 收小臀部的瑜伽动作 6.1 椅后后仰缩臀提肛式 6.2 椅后下腰式 6.3 椅前侧身鸽子式 6.4 椅后小鸟式 6.5 椅上劈腿式 6.6 椅前跷式 6.7 椅后屈膝上提式 6.8 椅后摆腿式  
练习7 收小粗腿及萝卜腿的瑜伽动作 7.1 椅上踩车式 7.2 椅上打水式 7.3 椅后均腿式1 7.4 椅后均腿式2 7.5 椅上美化小腿式 7.6 椅上足尖式 7.7 椅上单脚伸直式 7.8 椅上松踝式 7.9 椅后虚坐式 7.10 椅后弓步式 7.11 椅后金鸡独立式  
练习8 改善皮肤干涩的瑜伽动作 8.1 椅前光泽式 8.2 椅后猫式 8.3 椅前犁锄式1 8.4 椅前犁锄式2 8.5 椅前犁锄式3 8.6 叩首式 8.7 哈扒狗式 8.8 轮式  
练习9 缓解头痛的瑜伽动作.....

<<白领族健身瑜珈>>

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>