

<<塑球瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<塑球瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787535936493

10位ISBN编号：7535936490

出版时间：2005-1

出版时间：广东科技出版社

作者：朱恺琳

页数：76

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>

## <<塑球瑜伽教程>>

### 内容概要

塑球瑜伽（Fitball Yoga）是根据传统瑜伽体位法把球的弹性和滚动性结合起来的一种新兴的瑜伽健身运动方式。

近年来流行于欧美等国家，由于它适合于各种人群的身体锻炼，动作简单易学，不需要特殊的场地，是一种方便、有效而有趣的健身活动，很快就广大群众所接受并推崇。

传统瑜伽的三大功法：呼吸法、伸展法和冥想法，在塑球瑜伽（Fiball Yoga）中仍然适中。也就是说，练习者的练习时要依靠深长、稳定的呼吸才可以稳定球，在球上进行伸展和挤压等动作。在动作的过程中体会身体各部位的感觉。

塑球瑜伽（Fiball Yoga）的动作编排是针对腹部、背部、腰部等主要部位，练习者在做动作时要配合缓慢的呼吸，进行伸展、挤压等柔和的动作，令这些部位的肌肉得到有效的按摩、放松、消耗能量，所以运动后不会产生疲劳感。

塑球瑜伽（Fiball Yoga）是利用球的色彩鲜艳明快、有弹性、滚动自如，在与球共舞的过程中，伴着悠扬的乐曲，听着自己身体的声音，享受塑球瑜伽（Fiball Yoga）带来的乐趣，能够驱散一天的疲劳。

。

<<塑球瑜伽教程>>

书籍目录

第1课 坐球姿势1.坐球头颈练习2.坐球呼吸式3.坐球弹球式4.坐球转动式5.仰球收腹式6.坐球脊椎转圈式7.坐球头碰膝工8.坐球脊椎转圈式9.旁腰交叉腿式10.侧腰抬腿式11.坐球侧腰式12.肩靠球式13.坐球卧背式14.侧腰拉臂式15.坐球腹式呼吸第2课 卧球姿势1.卧球平衡式2.卧球后弹腿式3.大字式4.单抬腿式5.卧球猫式6.卧球燕子式7.卧球倒立式8.战士第一式9.战士第二式10.卧球抬胸式11.卧球平衡式12.背压球抬肩式13.卧球按腹式14.卧球伸腿式第3课 坐地姿势1.靠球抬肩式2.仰卧双脚举球式3.仰卧手脚传球式4.旁腰压球式5.旁腰抬腿式6.单腿抬退式7.开腿左、右点球式8.开腿转腰式.....第4课 站立姿势第5课 双人姿势第6课 休息姿势

<<塑球瑜伽教程>>

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>