

<<女性瑜珈调理健身手册>>

图书基本信息

书名：<<女性瑜珈调理健身手册>>

13位ISBN编号：9787540216542

10位ISBN编号：7540216549

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京燕山出版社

作者：何冬

页数：136

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>

## <<女性瑜珈调理健身手册>>

### 内容概要

这套女性瑜珈调理健身操由健康调理、瘦身塑形、灵活柔韧三大部分组成，简单易学，针对性强，读者可根据自己的需要，有针对性地选择练习。

对初学者来说，甚至每一个动作和呼吸练习，可以让你感受到伸展、扭转、自由呼吸的益处，变得更健康更有精神。

特别需要提醒的是：这套操不具备治疗疾病的医疗作用。

患有急、慢性疾病的人或孕妇，需要先征求医生的意见和建议。

这本《女性瑜珈调理健身手册》是一本非常实用的健身瘦身工具书，文字说明及图片演示简单明了，特别适合工作紧张、生活忙碌、容易遭受压力和亚健康状态困扰的白领女性阅读使用。

我们诚挚地希望这本书可以帮助你感受到伸展、扭转、自由呼吸的益处，释放压力，学会放松，精神饱满、健康快乐地享受高品质的生活。

## <<女性瑜伽调理健身手册>>

### 书籍目录

何冬：健身的过程也在健心写在前面第1部分：健康调理篇 平衡向体的调理性运动一、清晨梳理操——畅通血液循环，唤醒身体二、肠胃调理操——缓解气胀、腹泻、便秘及消化不良三、腹部按摩操——激活消化器官，增强肠胃功能四、净肠操——排毒、洁净血液五、减压操——缓解抑郁、失眠、头痛六、痛经调理操——舒缓经期不适七、底肌操——增强会阴肌弹性及敏感度八、乳房保健操——通畅淋巴液，预防乳腺增生第2部分：瘦身塑形篇 完美体形的肌肉练习一、肩臂操——让粗膀子变成纤成、结实的臂二、腰腹操——小心赘肉，让腰更妖娆三、腿肌操——生动的，就是美丽的四、背部操——因为挺拔，所以性感五、臀肌操——重获丰满翘臀六、胸部操——紧致有弹性的才是年轻的第3部分：灵活柔韧篇 优美舒适的伸展性练习一、手臂的伸展二、腰腹部的伸展三、胸部的伸展四、腿部的伸展五、全身的伸展第4部分：运动常识篇 科学理念的健身运动一、运动可以零存整取二、运动需要持之以恒三、有氧运动的标准四、有针对性地去运动五、运动了要讲究效率六、运动问答后记：他们眼中的何冬

## <<女性瑜珈调理健身手册>>

### 编辑推荐

这本《女性瑜珈调理健身手册》是一本非常实用的健身瘦身工具书，文字说明及图片演示简单明了，特别适合工作紧张、生活忙碌、容易遭受压力和亚健康状态困扰的白领女性阅读

<<女性瑜珈调理健身手册>>

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>