

<<一分钟办公室瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<一分钟办公室瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543640238

10位ISBN编号：7543640236

出版时间：2007-1

出版时间：第1版 (2007年1月1日)

作者：丛磊

页数：107

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>

<<一分钟办公室瑜伽>>

内容概要

健康的生活理念，相信相当多的白领都有，但没有时间却是最大的问题。

殊不知，时间是海绵里的水，每天在工作间隙挤几分钟出来，活动一下胳膊腿，长期坚持，你一定会发现它的美妙之处。

这里介绍的就是一种随时随地可以开展的、方便快捷的办公室瑜伽。

利用桌子、椅子这些办公室必备“道具”，利用一分钟时间，通过简单的几种体位法，对于缓解压力，解除久坐办公室后容易出现的头昏眼胀，颈肩疼痛、腰肌劳损、精神疲倦等症状，效果显著，同时还可以塑造完美身段。

对上班族容易出现的睡眠问题，本书也提供有效的解决之道。

<<一分钟办公室瑜伽>>

作者简介

丛磊，1966年生，山东青岛人。

现为山东省青岛疗养院、山东省康复中心体疗科主治医师，长期从事疗体师及康复治疗师工作。

2000年起在青岛健身会所推广瑜伽，并在多家瑜伽健身会馆任技术总监。

近年为青岛市体育局培养出健身瑜伽指导员近百名，对健身瑜伽的保健功能有独特的见解

<<一分钟办公室瑜伽>>

书籍目录

1 引言 瑜伽——具有独特保健作用的功能性运动 办公室人员选择瑜伽的几点理由 一分钟办公室瑜伽的功效 瑜伽走进办公室的必要性 瑜伽与脊柱 正确坐姿 瑜伽与减肥2 消除颈肩僵硬酸痛——坐位六式 颈功 肩功 牛面式 坐位鹞式 山式 手部操3 振奋精神、解除困倦——简易八式 手臂伸展式 风吹树式 椰树式 扩胸式 前伸展式 脊柱扭动式 互动轮式 布娃娃式4 舒解压力、减轻抑郁 腹式呼吸 脊柱伸展式 双角式 三角伸展式 清经络呼吸法 om语音冥想5 稳定内心、增强记忆力、提高集中精力的能力6 增强消化、预防腰背肌劳损——椅子八式7 一分钟办公室瑜伽练习的注意事项8 眼功9 晨起一分钟，全天好轻松10 睡前稍准备，温柔梦乡永相随11 每天适时选择体位12 一天工作日体位安排示例

<<一分钟办公室瑜伽>>

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>