

<<力量瑜伽(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<力量瑜伽(VCD)>>

13位ISBN编号：9787798965858

10位ISBN编号：7798965858

出版时间：广东音像出版社

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>

<<力量瑜伽(VCD)>>

内容概要

力与美的完美结合，力量瑜伽最佳入门教程。
增强肢体力量与身体柔韧性，保持精力充沛一整天。

“力量瑜伽”又称动感瑜伽、活动瑜伽，是目前欧美国家最受欢迎的瑜伽体系之一，它结合体位法与深度呼吸法，将有针对性的瑜伽动作连接在一起，连贯流畅，强调力量与柔韧性的有机结合。

“力量瑜伽”强调体位法，节奏较快，一套50余个动作，讲求体力，运动量大，促进新陈代谢，使肌肉结实有弹性，提高身体素质。

<<力量瑜伽(VCD)>>

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>