

<<时尚健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<时尚健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787810519380

10位ISBN编号：7810519387

出版时间：2003-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：范京广

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>

## <<时尚健身瑜伽>>

### 内容概要

流传于远古，风靡于现代，一种健康生活方式。

经历过亘古岁月洗涤的东西是不会褪色的，瑜伽算不上最时尚，但它经历了岁月的沉淀，所以它明净、清朗……

## <<时尚健身瑜伽>>

### 书籍目录

- 第一章 健身瑜伽的起源
- 第二章 练习健身瑜伽的益处
- 第三章 健身瑜伽的锻炼原则
- 第四章 学习和教授健身瑜伽
- 第五章 健身瑜伽姿势
- 第六章 健身瑜伽休息术
- 第七章 瑜伽呼吸法
- 第八章 适合于各类人士的健身瑜伽
- 第九章 健身瑜伽人士的饮食营养
- 第十章 健身瑜伽练习者需了解的医学知识
- 第十一章 健身瑜伽人士的养生保健
- 附录

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>