

<<上班族健身太极>>

图书基本信息

书名：<<上班族健身太极>>

13位ISBN编号：9787883528128

10位ISBN编号：7883528122

出版时间：2008-2

出版时间：大连音像出版社有限公司

作者：程克锦 编著

页数：113

字数：120000

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>

<<上班族健身太极>>

内容概要

瑜伽、太极等都是时下颇受欢迎的慢运动方式。太极运动源远流长，包含着东方式的健康哲理，它动作舒缓，强调思想、呼吸与肢体动作的配合，由内而外，调节气血循环，增强内脏功能，并且通过肢体合理的伸展有效地疏活了人体经络，对于脑力劳动者和长期从事久坐工作的人士是一种很好的休息与身心锻炼方式。

本片介绍的办公室太极，是由中国太极名家程克锦专为饱受身心压力和亚健康状态影响的都市人群而创立的一套太极健身功法。

可防治手部肌腱炎、关节疼痛、肩颈僵硬、头晕胸闷、视力下降.....这几套太极功法简明易学，更重要的是，无论在办公室内、公司走廊上还是在家中、地铁、飞机或是户外，只要有能够活动四肢的空间，我们都可以随时随地进行练习。

不需高强度的运动流汗，不需特定的运动场所，轻轻松松健体、身心。

<<上班族健身太极>>

书籍目录

- PART 1 办公室太极，赶走Office白领综合征
- PART 2 醒脑轻松功 帮你登上办公室健康快车
- PART 3 太乙圆明功 OFFICE的活力太极
- PART 4 丹田内转功 OFFICE白领的释压太极
- PART 5 10分钟OFFICE TAICHI “优化”上班生活

<<上班族健身太极>>

编辑推荐

优化生活，内外兼修，专为上班族量身定制的太极功法。
全面缓解办公室综合征。
冥想静坐，呼吸调息法，内功功法，简易养生太极套路。
最适于办公室习练，名家详尽示授，高清实拍，轻松掌握五套太极功法。

<<上班族健身太极>>

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>