

<<律动瑜伽学习百科>>

图书基本信息

书名：<<律动瑜伽学习百科>>

13位ISBN编号：9789867001023

10位ISBN编号：9867001028

出版时间：7-09999

作者：本社

页数：160

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>

## <<律动瑜伽学习百科>>

### 内容概要

在許多人的印象裡，瑜伽是種較為靜態的運動，運動量似乎不太大也較無法增加體能，但事實真的是如此嗎？

《律動瑜伽學習百科》所介紹的律動瑜伽徹底顛覆這種想法，讓你了解瑜伽也可以充滿活力，將身體運動到極致，發揮最大的能量！

律動瑜伽是一套創意十足的瑜伽運動，藉由一系列流暢動態的姿勢搭配強而有力的呼吸節奏，充分刺激身體各個部位，從一開始溫和的暖身操，慢慢循序漸進，逐一介紹不同的瑜伽體位法，在持續不斷的練習過程中，活化全身，增強體力，同時也會提高專注力，讓你的身心皆獲得成長。

## <<律动瑜伽学习百科>>

### 编辑推荐

一、在不同的瑜伽體位法之間加入轉換動作《律動瑜伽學習百科》共介紹40種重要的體位法，皆以清楚的分解步驟搭配詳細的圖文說明，從預備動作到結束動作，所有細節一目瞭然，而在體位法之間，又加入轉換動作，讓你能順暢地換至下一個瑜伽姿勢，流暢且優雅的完成一連串的動作。

二、提供替代姿勢，避免可能的傷害練習瑜伽時，常為了要做出所謂的標準動作，而勉強自己導致身體受傷。

《律動瑜伽學習百科》針對一些較難的動作，細心地提供替代姿勢，讓你能夠視個人情況來做調整，在符合自己體能的狀態下，輕鬆自在的練習瑜伽，在探索個人極限的同時，也將可能的傷害降到最低。

三、針對不同需求，彈性規劃三套運動計劃將書中所介紹的40種瑜伽體位法進一步作結合，設計出三套運動計劃，時間長度分別是30分鐘、60分鐘及90分鐘，你可以依照個人的需求，選擇最適合的運動計劃，無論你在空閒時或忙碌時，都能自由搭配，讓瑜伽練習不中斷。

《律動瑜伽學習百科》所介紹的瑜伽體位法，實用且詳盡，適合各種體能，而這些個別的姿勢又可以依不同需求串聯成一系列完整的瑜伽運動，讓你在家裡就能輕輕鬆鬆學完一整套瑜伽課程！

#### 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>