

<<意念>>

图书基本信息

书名：<<意念>>

13位ISBN编号：9787111135463

10位ISBN编号：7111135466

出版时间：2004-2

出版时间：机械工业出版社

作者：特蕾泽·埃克努

页数：358

字数：417000

译者：刘军

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>

<<意念>>

内容概要

本书是一本介绍意念-身体健身运动的书。

它涉猎的内容非常广泛：从古老的瑜伽，太极拳、气功，到现在经典普拉提、费登奎斯、亚历山大、拉班、倒立运动，到新生代功法，如芭迪柔、NIA、气功球等等，都提供了尽可能多的各种信息。

本书对很多意念-身体健身运动功法方面的专业术语作了详尽的解释。

对初学者来说，这是一本内容非常详尽的入门读物，你几乎可以查到任何你想要了解的知识。

对于已经接触过这方面内容的人来说，本书可以作为案头手册，当你遇到不懂的问题时，可以随时翻看本书。

本书的语言简明，亲切，朴实，而不乏幽默。

在阅读的过程中，会令你感到身心轻松。

同时本书作者为你标明了哪些内容应当记住，哪些情况需要警惕，等等，这样，使你的学习过程变得非常有目的性，且易于学习。

本书不仅适合热爱健身运动、想要开始健身的读者使用，对于指导他人健身的教练员也大有裨益。

<<意念>>

作者简介

特蕾泽·埃克努，由于在新闻界和运动生理学界的知名度，以及作为一个健身作家和教练具有的崇高荣誉，特蕾泽·埃克努运用她所能用到的各种手段来研究并写出这本《意念——身体健身运动》。经过了十年的新闻记者职业生涯之后，她开始了自由撰稿人的事业生涯，着重于运动

书籍目录

译者序前言引言第一部分 踏上意念-身体健身运动的旅程 第1章 接触意念-身体健身运动 第2章 选择适合你的运动 第3章 找到你需要什么：服装设备、场地以及指导 第4章 所有运动的基本功第二部分 意念-身体健身运动的科学性和艺术性 第5章 使你的意念和身体舒适健康 第6章 仔细经营你的健康第三部分 瑜伽基础和姿势 第7章 走，我们进行瑜伽运动！

瑜伽基础和它的益处 第8章 瑜伽体位训练 第9章 把瑜伽各种体位串联起来第四部分 中国古代意念-身体健身运动流派 第10章 通过太极拳运动使自己平缓下来 第11章 通过练习气功找到体内的能量源泉 第12章 组合搭配中国的意念-身体健身运动功法第五部分 介绍普拉提 第13章 通过强大的普拉提运动获得益处 第14章 进行普拉提式的运动 第15章 选择一种普拉提锻炼程序第六部分 探索更多的意念-身体健身运动功法 第16章 尝试现代经典功法 第17章 接触意念-身体健身运动的新生代第七部分 把它们聚到一起 第18章 使意念-身体健身运动成为你的健身生活方式 第19章 把意念-身体健身运动功法组成一幅完整的图画第八部分 十大秘诀 第20章 尝试意念-身体健身运动的十大理由 第21章 没有痛苦，只有收获的意念-身体健身运动对身体的十大益处 第22章 每天十次处于意念-身体时刻 第23章 寻找最好的老师、训练班或录像带的十大秘诀 附录 进行意念-身体健身运动获得更多想法的资源

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>