

<<看一眼就会的瑜伽健身法>>

图书基本信息

书名：<<看一眼就会的瑜伽健身法>>

13位ISBN编号：9787500916741

10位ISBN编号：7500916744

出版时间：1988-12

出版时间：人民体育出版社

作者：番场一雄

译者：阎海

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>

<<看一眼就会的瑜伽健身法>>

书籍目录

重新评价整体健身法
第一章 瑜伽是怎么回事
朋友的身体变样了
简单易学的瑜伽
第二章 为了心身都健康
所谓呼吸是什么
基本姿态功A类
基本姿态功B类
第三章 练瑜伽和 波
脑波和健康
第四章 不同目的的瑜伽
治病的瑜伽
第五章 随时可练的瑜伽
适合职员练的瑜伽
编后记

<<看一眼就会的瑜伽健身法>>

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>