

<<青少年保健瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<青少年保健瑜伽>>

13位ISBN编号：9787504850980

10位ISBN编号：7504850985

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：洪丞

页数：98

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>

<<青少年保健瑜伽>>

内容概要

《青少年保健瑜伽》目前青少年近视率以居世界第二，各种疾病发病率也在逐渐增加。因此用一种安全、简单的锻炼方式，使青少年达到身体和心理健康的平衡，已经迫在眉睫。这本瑜伽练习手册，正是针对青少年身体、心理方面的实际情况，结合教学实践，设计出了14种分别有针对性的瑜伽练习组合，家长可以根据孩子的身心状况来有效地进行选择，并和孩子一同练习，这样不仅家长得到了锻炼，而且还调动起孩子练习的积极性与信心。通过每天对选中的姿势不断地循序渐进的练习，相信孩子一定会有很大的变化。

<<青少年保健瑜伽>>

书籍目录

前言一、来啊，我们一起做瑜伽1.孩子练习瑜伽的益处2.给孩子的“爱心小贴士”二、全面的暖身练习1.练习方法2.练习效果三、改善视力的眼睛保健操1.内容介绍2.练习方法3.练习效果四、增强免疫力和抵抗力的拜日式组合练习方法1.祈祷式2.展臂式3.前曲式4.骑马式5.山岳式6.八体投地式7.眼镜蛇式8.山岳式9.骑马式10.前曲式11.展臂式12.祈祷式练习效果注意事项五、增强记忆力的练习方法1.加强脊柱前曲伸展式2.增延脊柱伸展式3.双腿背部伸展式4.肩倒立式六、提高集中注意力能力的练习方法1.树式2.无忧式3.全身伸展式4.单腿独立伸展式七、消除紧张、焦虑和抑郁的练习方法1.双角式2.加强脊柱前曲伸展式3.双腿背部伸展式4.卧英雄式5.眼镜蛇式6.犁式八、改善不良姿势的练习方法1.战士第一式2.加强侧伸展式3.骆驼式4.山式5.榻式6.弓式7.关于脊椎的小知识九、消除身体肥胖的练习方法1.战士第一式2.侧角伸展式3.腰转动式4.虎式5.上伸腿式6.犁式十、消除身体疲倦的练习方法1.手臂伸展式2.加强脊柱前曲伸展式3.山岳式4.半脊柱扭动式5.扭背双腿伸展式十一、增加皮肤健康光泽的练习方法1.三角伸展式2.叩首式3.倒箭式4.肩倒立式十二、改善容易出现失眠状况的练习方法1.增延脊柱伸展式2.双腿背部伸展式3.蝗虫式4.肩倒立式十三、消除消化不良的练习方法1.上伸腿式2.船式3.眼镜蛇扭动式4.蝗虫式十四、增强活力、改善体态的瑜伽健身操组合1.扩展式2.展臂式3.新月式4.腰转动式5.三角伸展式6.三角转动式7.叭喇狗式8.战士第二式附录1：课间休息时的瑜伽简易练习方法附录2：瑜伽练习与一般运动对照表附录3：学生练习瑜伽后的心得体会摘录

<<青少年保健瑜伽>>

编辑推荐

《青少年保健瑜伽》由农村读物出版社出版。

<<青少年保健瑜伽>>

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>