

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

13位ISBN编号：9787533541965

10位ISBN编号：7533541960

出版时间：2013-1

出版时间：林晓海 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：林晓海

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>

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

内容概要

减肥是永不过时的课题，现在减肥已不再是女人的专利，越来越多的男性也在慢慢加入减肥大军，在众多的减肥方式中，瑜伽无疑是最安全，也是最健康的。

本书分站姿、蹲姿、坐姿、跪姿、仰卧、俯卧、倒转多个姿势介绍体位瘦身法，充分舒展关节、拉伸肌肉，让你由内而外拥有苗条和美丽！

更有瘦身部位大索引和日常瘦身生活介绍，相信在这本书中每个人都能找到适合自己的瘦身体位。

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

作者简介

Ram Lin 林晓海 中国印度有好协会理事 中国国际瑜伽大会秘书长 资深瑜伽导师 印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师 蝉舟瑜伽馆教学总监 蝉舟瑜伽研发组学术带头人, 主持多项专题及特色课程的编排与设计开发 国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师 国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师 《健与美》杂志瑜伽专栏顾问 2005年当选sohu网“十佳健身教练员”, 是唯一一位瑜伽教练 专业学习运动康复医学, 对中国传统医学与西方医学都有深入研究; 多次走访印度, 先后从师于DRUGH、KRISHNA、CHAND、ARYA、HAZARIKA等瑜伽大师。历经7年系统研习印度古典的八支分法瑜伽(王瑜伽), 现致力于瑜伽在人体康复医学上的应用研究。

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

书籍目录

第一章 瑜伽入门第二章 瑜伽瘦身之站姿第三章 瑜伽瘦身之蹲姿第四章 瑜伽瘦身之跪姿第五章 瑜伽瘦身之坐姿第六章 瑜伽瘦身之仰卧姿势第七章 瑜伽瘦身之俯卧姿势第八章 瑜伽瘦身之倒转姿势第九章 美丽瘦身的瑜伽生活

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

编辑推荐

林晓海编著的《瑜伽减肥体位法掌中查》详细的基础知识讲解，由易至难的体位介绍，亲民又时尚的瑜伽生活展示，希望每一位瑜伽练习者都能更加健康，美丽。

《瑜伽减肥体位法掌中查》内容包括：瑜伽入门、瑜伽瘦身之站姿、瑜伽瘦身之蹲姿、瑜伽瘦身之跪姿、瑜伽瘦身之坐姿、瑜伽瘦身之仰卧姿势、瑜伽瘦身之俯卧姿势、瑜伽瘦身之倒转姿势、美丽瘦身的瑜伽生活。

<<瑜伽减肥体位法掌中查>>

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>