第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546314532

10位ISBN编号：7546314534

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：杨落娃//刘璐

页数：122

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《全民健身项目指导用书·瑜伽》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。
各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。
《全民健身项目指导用书·瑜伽》是其中分册《瑜伽》。

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 呼吸法第二节 收束法第三节 调息法第四章 基本体式第一节 坐式第二节 跪坐第三节 站立式第四节 俯卧第五节 仰卧第六节 平衡式第七节 倒立式第八节 放松休息术

第一图书网, tushu007.com

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