

<<办公e族的健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<办公e族的健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787564405434

10位ISBN编号：7564405430

出版时间：2010-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：崔云霞

页数：135

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>

<<办公e族的健身瑜伽>>

内容概要

全书以轻松流畅的文字揭开了瑜伽神秘的面纱，即使对瑜伽毫无了解的人，也能为之深深吸引。同时，书中还深入剖析了办公E族在办公室里身心疲惫的根源，从而设计出具有针对性的瑜伽招式，有效预防和减轻办公E族们最容易出现的颈椎病、肩周炎、鼠标手等办公室“文明病”；亦可缓解压力，调节情绪，预防和减轻白领心病。对于爱美白领们所关心的身材塑造、容颜保鲜、健康排毒等问题，本书也提供了适当的动作和练习。

<<办公e族的健身瑜伽>>

书籍目录

- PART1.神奇瑜伽
- PART2.绽放活力
- PART3.10分钟能量补给
- PART4.轻松减压
- PART5.美体塑形
- PART6.排毒美颜
- PART7.对抗现代病
- PART8.瑜伽饮食

<<办公e族的健身瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：瑜伽运动可以激发人的灵感和创意，因为运动时脑部血液和氧气将增加，从而激发灵感。

具有优雅气质一直是所有女人的梦想，而打造优雅气质最简单、最实用、最热门的方法，就是瑜伽！瑜伽可以孕育柔和、优雅、纯净、自然、阳光、积极的整体，而这种综合的气质是优雅而纯净的，更能由内而外地散发出令人爱慕、亲近的因素来。

在办公室内，要充分利用办公室内的“瑜伽道具”，比如椅子、桌子、墙壁等，都可以作为瑜伽的辅助用具，随手可得，就地取材，方便实用。

这些工具的妙处在于可以增加运动的快乐，增强身体平衡感，快速缓解身体疲劳，还能提高瑜伽的安全系数，避免你在运动过程中受到伤害。

椅子是在办公室练习瑜伽不可或缺的道具之一。

现在，有很多专门为保持良好坐姿而设计的舒适座椅，不过这种椅子比较昂贵。

如果没有，则可以将自己现有的椅子进行改进。

如果你的座椅是摇摇晃晃的旧椅子，那么最好修修它，或者换一把。

尽量不使用那种无法调节高度的座椅，也不要那种歪歪扭扭、总让脊柱绷紧的椅子。

否则不仅不利于健康，还影响工作。

办公桌是我们工作时必需的用具，现在，办公桌又有了一个新的用途——练习瑜伽的道具。

在办公室练习瑜伽时，可以借助办公桌来做一些简单的动作，同时还能保护自己做动作时免于受到损伤。

此外，看似普通的墙壁、地面、书籍、杯子等，也都可以作为办公室一族练习瑜伽的辅助用具，帮助你获得健康。

<<办公e族的健身瑜伽>>

编辑推荐

《办公e族的健身瑜伽》由北京体育大学出版社出版。

<<办公e族的健身瑜伽>>

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>