

<<瑜伽真简单>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽真简单>>

13位ISBN编号：9787801733689

10位ISBN编号：7801733681

出版时间：2005-8

出版时间：第1版 (2005年8月1日)

作者：张惠娟

页数：124

字数：60000

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>

## <<瑜伽真简单>>

### 内容概要

活跃于30多家健身俱乐部，学生超过2万人，知名瑜伽教练——张惠娟！

葆莱健身中心、梵嘉那女子瑜伽馆、奇健健身中心连锁机构、天地人俱乐部、安永华明会计师事务所联袂推荐！

瑜伽是一种生活态度。

对于生命来说，态度比方式更加重要。

本书将瑜伽锻炼分为四大类，从“瑜伽技巧”、“健身瑜伽”、“塑身瑜伽”，到“办公室瑜伽”，教你从基本的姿势练起，让你在最短的时间内收到效果，由内而外地散发美丽，打造完美形体，愉悦身心，书中简单易学的1、2、3步骤示范编排，版面贴心设计，让你轻松学会瑜伽，真简单！

## <<瑜伽真简单>>

### 作者简介

张惠娟，专业瑜伽教练，在青岛、葆莱、梵嘉那、奇健等30多家知名健身俱乐部授课。曾前往加拿大、印度、中国的香港、上海等地进修瑜伽授课技能和专业知识，并在多年的教学实践中积累了丰富的教学经验，将古典瑜伽和现代瑜伽有机结合，创造出新颖、简易的瑜伽练习方法，让

<<瑜伽真简单>>

书籍目录

SO EASY宣言序如何使用本书PART 1 瑜伽技巧 (一) 基础肌力训练 (二) 瑜伽呼吸 (三) 瑜伽冥想 (四) 瑜伽饮食PART 2 健身瑜伽 (一) 消除颈部紧张 (二) 消除肩部疲劳 (三) 为腰椎输送新鲜血液 (四) 运动肠胃 (五) 防治胃痛 (六) 缓解女性生理期不适 (七) 平衡神经系统 (八) 健身神经系统PART 3 塑身瑜伽 (一) 粉润脸色 (二) 美化胸部 (三) 细腰 (四) 翘臀 (五) 美腿 (六) 平坦腹部 (七) 结实手臂PART 4 (一) 坐姿扭转式 (二) 直角式 (三) 侧弯式 (四) 提肩式 (五) 呼吸式

<<瑜伽真简单>>

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>