

# 《“懒人族”瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500924739

## 内容简介

本书系京城第一家瑜伽健身馆创始人刘旻女士根据留学体会，教学经验所编，是特为那些想锻炼没时间、有时间不会练，时间少懒得练的办公族专门设计打造的一套精简实用生动有趣的瑜伽健身法。它以一周七天为教学课程，每天安排三四组动作，每一动作分解为若干小节，每一小节辅以清晰准确的动作图解，一目了然。每天习练时只需一把椅子，一尺空间、几分钟时间，既可以让僵硬的四肢得以舒展，心情亦随之放松，更重要的是，学会这一身心双修的健身方法，可让你一健多得，获事半功倍之效，将病魔拒之门外，坚持不懈，你的免疫力会越来越强，身体会越来越棒，即使碰上比非典还凶的病毒也奈你不得。到那时，健康快乐将永伴你身旁。

## 目录

### 序

### 前言

### 要领

#### 星期一 减肥瘦身瑜伽

动作一：椅上半月式

动作二：椅上单脚V字式

动作三：椅前伸展式

动作四：椅前下蹲式

动作五：椅前眼镜蛇式

动作六：椅旁踢腿式

动作七：椅旁战士第一式

动作八：椅旁战士第二式(第三式)

动作九：椅上分腿式

动作十：椅后肘触膝式

#### 星期二 美体塑腿瑜伽

动作一：坐位提踵式

动作二：椅后弓步式

动作三：椅上打水式

动作四：椅后分腿下蹲式

动作五：椅后金鸡独立式

动作六：椅后正压腿式

动作七：椅上踝绕环式

#### 星期三 排酸解痛瑜伽

动作一：椅上骑马式

动作二：椅上肩运动

动作三：椅上肩臂式

动作四：椅上背后合掌式  
动作五：椅上半莲花体前屈式  
动作六：椅上转体式  
动作七：椅后站立后仰式  
动作八：椅前屈膝前俯式  
动作九：椅后弓背式  
动作十：椅旁侧伸展式

星期四 解压舒心瑜伽

动作一：椅上丹田呼吸式  
动作二：椅上后仰式  
动作三：椅上体前屈式  
动作四：椅上莲花坐式  
动作五：椅上平躺式  
动作六：椅旁三角转动式  
动作七：椅旁上轮式

.....

星期五 明目美臂瑜伽

星期六 运动热身瑜伽

星期日 美肤养颜瑜伽

后记

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)