

《时尚瑜伽馆--瘦身瑜伽&普拉提一本全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：20开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122119049

内容简介

瑜伽+普拉提+运动医学=美丽活力健康！

完全收录最经典的瑜伽体式、普拉提动作，并在运动医学的指导下，按需分类，囊括了美颜瘦身、脊柱骨盆健康、养生保健、情绪减压等多个主题，真人示范，分步详解，可以省心省力地进行练习，堪称个人、家庭的健康枕边宝典。此外，将瑜伽与普拉提的热身与放松单独成章，科学合理，符合运动规律，有效避免运动伤害。

独家5分钟极简套路瑜伽与普拉提，动作简单流畅、易学，能在短时间内让身体能量得到*聚集和发挥，让练习更有效。

作者简介

林小平

资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，深受业界好评。

“以前的我，是一个身体僵硬，懵懂的姑娘；今天，我所有的变化，只因为结识了瑜伽。我能练的瑜伽，你也能练；瑜伽赐予我的，也一样会赐予你！”

目录

Part 1 基础篇

瑜伽 普拉提，优质运动的“好姐妹”

瑜伽 普拉提练习前的准备

关于瑜伽 普拉提的呼吸

练习瑜伽 普拉提必知

Part 2 热身、放松篇

瑜伽热身

【颈部热身】

颈部上下按摩

颈部左右按摩

后绕颈

【手部热身】
手指握拳与放松
手腕热身
[显示全部信息](#)

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)