

《练&悟 客厅篇》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535246097

内容简介

我们随时随地都可以练习瑜伽。不信？那就来看看这本书吧。它将为你介绍在客厅里如何练习瑜伽。本书介绍瑜伽动作几十式，包括：半月式、直挂云帆式、隆胸式、单手骆驼式、剪刀式等。全书图文并茂，文字介绍简易，但操作性极强。适读面很广。

目录

青春无敌

斜板式

半月式

反船式

三角伸展式

雷电坐式

顶礼式

鸟王式

树式

风吹树式

直挂云帆式

牛面式

直角式

双角式

鸵鸟式

束角式

隆胸式

测试

加强背部伸展式

半轮式

单手骆驼式

顶峰式

生角式

门闩式

云雀式

虎式

站立虎式

半蝗虫式

抬腿式

剪刀式

钟摆式

鹤式
哈巴狗式
侧三角式
鸳鸯式
跪立式
轮式
测试
战士三式

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)