

《练&悟 办公室篇》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535246035

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。它将为你介绍在办公室里如何练习瑜伽。本书介绍瑜伽动作几十式，包括：拉耳式、颈部环绕式、手指运动式、单腿手抱膝式、吉祥坐式的变体式等。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

乐活女人，美丽心情

拉耳式

敷眼式

颈部环绕式

颈部扭转式

肩部环绕式

测试

提肩扩肩式

脊柱扭动式

压臂式

手指运动式

松腕式

坐姿扭转式

蛇伸展式

单腿手抱膝式

前伸展式

踩车式

测试

单腿交换伸展式

吉祥坐式的变体式

滑翔式

船式

测试

一呼一吸

扭脊式

盘坐双手伸展式(丘之姿势)

椅上摊尸式

吉祥式

腰扭转式

桥式

背后合掌式

拱背式

扩胸式

测试

脊柱侧展式

顶天式

侧腰转动式

腰躯转动式

脊柱增延伸式

手背式

单腿三步站立式

舞蹈式

蹲姿式

吸腿放松功

女性练习瑜伽的诸多好处

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)