

《时尚健身瑜伽》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810519380

内容简介

流传于远古，风靡于现代，一种健康生活方式。经历过亘古岁月洗涤的东西是不会褪色的，瑜伽算不上最时尚，但它经历了岁月的沉淀，所以它明净、晴朗……

目录

第一章 健身瑜伽的起源 第二章 练习健身瑜伽的益处 第三章 健身瑜伽的锻炼原则 第四章 学习和教授健身瑜伽 第五章 健身瑜伽姿势 第六章 健身瑜伽休息术 第七章 瑜伽呼吸法 第八章 适合于各类人士的健身瑜伽 第九章 健身瑜伽人士的饮食营养 第十章 健身瑜伽练习者需了解的医学知识 第十一章 健身瑜伽人士的养生保健 附录

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)