

《办公室瑜伽(修订版)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807055990

内容简介

在办公室也能做瑜伽哦，你只需要一张凳子、一尺见方的空间，再稍稍借用短短几分钟动一动！神奇的瑜伽体位法直接的功能就是可以缓解长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，消除疲劳，增添活力，让你精神百倍；它还能针对办公室一族身材走样和不良姿势的问题，纤体美形，锻炼肌肉，燃烧多余脂肪，美化身体曲线。

目录

PART 1 古老神秘的东方健康哲学——瑜伽

1. 印度瑜伽溯源

2. 瑜伽体位法

1. 风行欧美，席卷全球

2. Office身心诊断室

3. 简易Office瑜伽七招试用期

一、减压·消疲职业充电，Office活力能量瑜珈

呼吸冥想 语音冥想

二、塑身·纤体工作着享“瘦”，越工作越美丽

瑜伽预热

纤细紧实美臂全攻略 曲臂式 椅上肩臂式

抗拒地心引力美胸体位法 合掌推胸式 椅上背后合掌式

纤腰美腹YOGA方程式 提腿侧腰式 腰腹弯曲式

挺翘性感美臀计划 提臀式 椅后舞蹈式

PART 2 OFFICE瑜伽大发现

1. 风行欧美，席卷全球

2. Office身心诊断室

3. 简易Office瑜伽七招试用期

[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)