

# 《景丽青少年瑜伽（2VCD书）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807050599

## 内容简介

强化锻炼，促进骨骼生长，促进长高 打造健康腿形，跟眼镜说再见  
缓解紧张，释放学习压力，解除不安思绪把战“痘”进行到底，不再驼背  
好学习，好身体，同时拥有 瑜伽是一种古老而又时尚的健身方法。通过瑜伽修习可以强身健体，提高心理素质，特别对青少年的骨骼生长、身体发育有很好的促进作用；练习瑜伽动作还能消除紧张、缓解压力，大大提高学习效率。景丽青少年瑜伽——结合青少年身体、心理特征，以及学习特点编排的青少年瑜伽系列动作专辑，功能全面卓越，有针对促进青少年身体增高、修正不良体态、增强身体素质的动作组合、也有消除学习的压力和紧张、提高学习效率以及减轻疾病困扰的专门动作训练。各种姿势由亚洲著名瑜伽教练景丽老师标准示范，一招一式详细分析讲解，青少年可自行选择动作组合，循序参照练习。针对人群：（7岁到20岁的青少年）身材矮小者、体型肥胖者、近视眼、青春痘、学习压力大、记忆力衰退者。

## 目录

### 第一章 瑜伽健身消除成长中的烦恼

青少年也有心理压力

身体素质下降

近视眼——学生的“职业病”日趋明显

肥胖者年龄越来越小

### 第二章 神奇的瑜伽

历久弥新的瑜伽

青少年也适合练瑜伽吗？

瑜伽小知识 青少年瑜伽练习中的注意事项 何时练习？多长时间最好？

频率如何安排？练习场地要求

### 第三章 感受瑜伽的呼吸

生命的气息

### 第四章 瑜伽热身动作——问候太阳

拜日式连续动作

[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)