第一图书网, tushu007.com

<<忙里偷闲练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<忙里偷闲练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500925491

10位ISBN编号：7500925492

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：张液液

页数：135

字数：80000

版权说明：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：http://www.tushu007.com

<<忙里偷闲练瑜伽>>

内容概要

本书的定位并不是讲高深的气功，而是力图使瑜伽成为一种缓解疲劳、强身健体、放松心情的大众化的简单易学的全民健身活动。
作者修习瑜伽多年，同时又受益于常年从事中医养生护理的积累，因此在书中不仅图文并茂地对瑜伽动作进行了系统的说明，同时穿插许多养生保健的小常识，以及调息、冥想、节食等领域的修炼体会，对满足现代都市人群追求完美与科学的生活质量，实为不可多得的一本好书。
　本书分基础篇、祛病养生生篇两册。
祛病养生篇介绍减肥塑身、强身祛病的瑜伽体位法及相关小常识等。
本书另外一大特点就是配合图书的出版发行，作者还建立了一个瑜伽多媒体教学网站(www.youga.com.cn)。
读者可以根据自己的时间和地点安排瑜伽练习进度，真正做到忙里偷闲练瑜伽。
购买此书不仅掌握了基本动作，还等于拥有二十四小时的瑜伽仅人教练，让您在最经济、最便捷的情况下享受瑜伽馆内的专业辅导。

<<忙里偷闲练瑜伽>>

作者简介

张液液，作者出生在医学世家，自幼受到医学的熏陶。
从12岁开始接触瑜伽并进行修炼。
1988年就读于北京第二卫生学校，用四年时间系统地学习了中西医护理知识，毕业后就职于北京中医医院，从事中医护理工作7年。
其间在明师的指点下，对中医养生及气功、营养学、心理学进行深入的

<<忙里偷闲练瑜伽>>

书籍目录

第一章 强健消化系统瑜伽套餐 1 腿旋转式 2 摇摆式联合国公布的十大垃圾食物 3 鸵鸟式 4 侧角伸展式 5 放气式 6 仰卧放松功第二章 强健内分泌与新陈代谢系统瑜伽套餐 1 半脊柱扭动式 2 卧角式 3 单腿肩倒立式 4 弓式第三章 加强神经系统瑜伽套餐 1 祈阳式 2 肩倒立式 3 双角式 4 蝗虫式第四章 防治呼吸系统疾病瑜伽套餐 1 半莲花单腿背部伸展式 2 山式 3 骆驼式 4 榻式 5 倒箭式 饮食预防流感第五章 强壮筋骨瑜伽套餐 1 战士第一式 2 前伸展式 3 狗伸展式 4 蛙式 5 侧角转动式第六章 强壮心脑血管系统伽套餐第七章 对女性有益的瑜伽套餐第八章 对男性有益的瑜伽套餐第九章 减肥塑身瑜伽套餐第十章 驻颜瑜伽套餐第十一章 孕产妇瑜伽套餐致谢

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com