第一图书网, tushu007.com

<<>>

图书基本信息

内容概要

我们每天在忙碌中奔波自己的前程，目的就是希望过高品质的生活，可“高品质指的并非仅仅是营养饮食、精神享受，它最重要的内容其实是健康。
确实，健康是一切的前提，可健康离不开锻炼，对于现代生活于繁华而紧张的都市中的办公一族来说，锻炼似乎是一种奢侈品。
针对大家所需，《时尚街35：办公瑜伽》特地为办公一族介绍了一套非常适用又易掌握的运动—办公瑜伽，通过简单的弯曲、伸展、扭转就可以获得健康的身体，那还有什么好迟疑的呢7快加入“办公瑜伽族，为您的生活锦上添花！

第一图书网, tushu007.com

<<>>

书籍目录

Part 1 消除疲劳、缓解压力减压呼吸法椅上平和坐姿飞翔式Part 2 消除视觉疲劳敷眼式明目式头顶椅式Part 3 纠正不良体态站立后仰式站立下腰式弓式美臂式踮立式Part 4 缓解肩颈酸痛肩臂式细臂式舒肩式转肩式坐风吹树式颈部扭转式脊柱扭转式Part 5 消除腰背酸痛、收紧腰腹束角式背后合掌式侧弯式椅上V字式摇篮式双抬腿式Part 6 活动手部，预防肌腱炎拉手指式松腕式Part 7 缓解头痛醒脑式纾压式椅上身印式Part 8 紧实臀部，消除腿胀站立虎式蝗虫变化式椅上分腿式腿部伸展式双腿背部伸展式树式压腿式均腿式（一）均腿式（二）均腿式（三）

编辑推荐

消除疲劳、缓解压力、消除腰酸背痛……　每天只需半小时，“办公室综合征”灰飞烟灭、收腰紧腹、坚实臀部、纠正不良体态……办公瑜珈、将您的魅力宣言进行到底。

花8元钱买书，用60分钟看书。

办公瑜伽全精通，小小口袋书里装着钻石般的内涵。

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