第一图书网, tushu007.com

<<时尚健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<时尚健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787564403348

10位ISBN编号：7564403349

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：范京广

页数：148

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

内容概要

健身瑜伽静功，包括休息术、调息功.静坐和意念等。
佛教称静坐为“ 禅定 ”，而道教在古代则称“ 坐忘 ”，意即忘掉一切有形之物.甚至忘掉肉身的存在。
“ 仲尼蹴然曰：何谓坐忘颜回日堕肢体，出聪明，离行去知，同于大通，此谓坐忘。
”

第一图书网, tushu007.com

作者简介

范京广
◎第一位环球瑜伽传播使者
◎NOKIA全球总裁瑜伽讲师
◎清华大学女子学堂指定瑜伽讲师
◎北京青鸟健身中心首席瑜伽教练
◎中国首位五星级私人瑜伽教练
◎健身瑜伽、经络瑜伽两大体系创始人
◎第53届世界小姐中国总决赛形体

第一图书网, tushu007.com

<<时尚健身瑜伽>>

书籍目录

第一章 健身瑜伽的起源 第一节 瑜伽的起源 第二节 健身瑜伽的起源 第三节 健身瑜伽与经络学说第二章 练习健身瑜佃的益处 第一节 女性与健身瑜伽 第二节 男性与健身瑜伽 第三节 年长者与健身瑜伽 第四节 青少年与健身瑜伽第三章 健身瑜伽的锻炼原则 第一节 健康人士的锻炼原则 第二节 非健康人士的锻炼原则第四章 学习和教授健身瑜伽 第一节 如何通过本书学习健身瑜伽 第二节 如何通过本书教授健身瑜伽第五章 健身瑜佃姿势 第一节 热身姿势(-) 颈部转动功 双肩转动功 胸、背的运动(一) 胸、背的运动(二) 腰、腿的运动 第二节 站立姿势(—) 站姿伸展式 跳水功 伸臂功 扩胸式 屈膝站立式 吸腿放松功 顶天式 金鸡独立式 脊柱侧展式 三步蹲功 鞠躬式 展臂功 扭腿平衡功(一) 扭腿平衡功(二) 扭腿平衡功(三) 单腿三步站立式 手背式 腰躯摇摆功 脊柱延伸功 拜日式 全身伸晨功 铲斗式 腰躯转动式(一) 侧转式 第三节 三角姿势(一) 侧腰转动式 三角伸展式(一) 三角伸展式(二) 三角伸展式(二) 大汉式 腰躯转动式(二) 侧身伸展式 啄地式 鹰的姿势 战士伸展式 战士第一式 战士第二式 战士第三式 头触地式 第四节 坐立姿势(—) 屈膝展背式 足尖立地式 摇摆功 束角式 三点一线功 单腿前伸展式 侧腰伸展式 扭背式 脚至颈功 旁扭式 鹤的姿势 抬腿平衡功 臀部平衡功 屈膝扭动式 飞鹰式 莲花坐姿 简易坐姿 莲花平衡功 挺胸收腹功 安神功 狮子式 鱼的姿势(二) 鱼的姿势(三) 鱼的姿势(四) 莲花离地式 第五节 仰卧姿势(—] 鱼的姿势(五) 仰卧摆臀功 展胯功 轮式 手指触趾功(一) 手指触趾功(二) 肩支撑式 拱背伸腿式 桥功 拳顶身式 蹬自行车式 仰卧展腿功 船式 屈肘船功 仰卧扭脊功 单腿竖功 曲晨式 小桥式 躺位晨腿功 鱼的姿势(一) 第六节 俯卧姿势(—) 蛙式 游泳式 抱头后伸腿式 屈膝转腰式 交叉抬腿功 俯卧屈膝展腿式摇篮式鳄鱼式 后伸展式 单臂、单腿伸展式 下背部强壮功 后弓式 头顶、足尖立地式 半蝗虫式 第七节 侧撑姿势(下) 侧撑式(一) 侧撑式(二) 侧撑式(三) 侧腿伸展式 屈膝式 第八节 跪立姿势(—) 跪姿平衡功 蛇伸展式 劈叉式 头倒立式(皇帝式) 头顶地后伸腿式 伸臂后伸腿式 后伸腿式 弓步压腿式 跪姿侧展式骆驼式 第九节 下蹲姿势(—) 单腿立式 跪姿立式 蹲姿伸展功 鹤蝉式 第十节 双人健身瑜伽(一) 猫式 虎式 扭背式 倒箭式 蹲功 挺胸收腹功 直角功 第十一节 椅子上的姿势(—) 坐姿颈功 闭目静心功 消除疲劳功 坐姿脊柱延伸功 坐姿抬臀功 坐姿交换腿功 坐姿展臂功 坐姿转体功 坐姿抬腿式 坐姿吸腿式 仰卧放松功第六章 健身瑜伽休息术 第一节 身体各部位放松词 第二节 优美短文及短句第七章 瑜伽呼吸法 第一节 呼吸运动的形成 第二节 如何掌握正确的呼吸法 第三节 收束法、契合法、调息法第八章 适合于各类人士的健身瑜伽 第一节 适合于女性的健身瑜伽 第二节 适合于男性的健身瑜伽 第三节 疾病患者的健身瑜伽 第四节 中学生的健身瑜伽第九章 健身瑜伽人士的饮食营养 第一节 蔬菜类 第二节 杂粮 第三节 茶类 第四节 果计类第十章 健身瑜伽练习者需了解的医学知识 第一节 关节 第二节 脊柱 第三节 腺体第十一章 健身瑜伽人士的养生保健 第一节 健身瑜伽人士的生活习惯 第二节 健身瑜伽与全身按摩 第三节 足疗与足浴附录

章节摘录

插图：

编辑推荐

《时尚健身瑜伽:一种健康生活方式》由北京体育大学出版社出版。

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