

<<坐坐族瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<坐坐族瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501543489

10位ISBN编号：7501543488

出版时间：2005-5

出版时间：知识出版社

作者：陈玉芬

页数：120

字数：90000

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>

<<坐坐族瑜伽>>

内容概要

本书内有图文精彩、面面俱到的14个提案，涵盖了绝大多数上班族、家庭主妇、以及所有人皆可能遇到的问题，可说几乎男女老幼皆适用，强调穿着舒适的衣着，配合简单的坐椅，随时随地都可以转转头、甩甩手、伸展伸展关节，只要全身动一动，就能精神舒畅，唤醒潜能，解除压力，增添生活力量，增强竞争力，并留住成功的优势。

如果患者为上班族，一定要求他们在办公室抽空运动，在家骑脚踏车等，目的即在增强其心肺功能，强健肌力，以维持充沛的体力。

阅读这本简明易学的《坐族瑜伽》，深感也适应忙碌的减肥族参考。

希望大家都能由此书轻松学瑜伽，让健康与你紧紧相随！

《美人瑜伽》系列丛书是瑜伽界资深指导老师陈玉芬的著作，《坐坐族瑜伽》简明易学，主要指导上班族在办公室抽空运动，目的在增强心肺功能，强健肌力，以维持充沛的体力。

<<坐坐族瑜伽>>

作者简介

张玉芬，瑜伽界资深指导老师，逾20年瑜伽教学经验，为各大电视、广播瑜伽节目名主持人。
曾任：“中华航空公司”“空中瑜伽”示范东吴大学瑜伽社团指导，东森电视台“健康有约”与“中视“早安新闻”3分钟瑜伽主讲人，现任邱素贞瑜伽天地总经理，风雅韵休闲广场负责人，邱素贞

<<坐坐族瑜伽>>

书籍目录

提案 1 减肥坐坐族提案 2 手臂粗坐坐族提案 3 凸小腹坐坐族提案 4 驼背坐坐族提案 5 细腰坐坐族提案 6 大臀部坐坐族提案 7 粗大腿及萝卜腿坐坐族提案 8 皮肤干涩坐坐族提案 9 头痛坐坐族提案 10 压力坐坐族提案 11 视力困扰坐坐族提案 12 疲劳坐坐族提案 13 失眠坐坐族提案 14 体制虚弱坐坐族提案 15 感冒坐坐族提案 16 甲状腺亢进坐坐族提案 17 肌腱炎坐坐族提案 18 肩颈僵痛坐坐族提案 19 腰酸背痛坐坐族提案 20 肠胃病坐坐族提案 21 便秘坐坐族提案 22 拉肚子坐坐族提案 23 腿胀麻坐坐族提案 24 腿抽筋坐坐族

<<坐坐族瑜伽>>

章节摘录

插图

<<坐坐族瑜伽>>

媒体关注与评论

书评久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？

久盯屏幕让你疲劳、头疼、两眼酸涩吗？

身为坐坐族的你，有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？

只要一张椅子，一尺见方的空间，再稍稍用短短几方钟动一动，就能告别24种坐坐族挥之不去的不适与困扰。

只要数分钟，坐着动一动，塑身美颜消疼痛！

本书适用：学生族、K书族、考生族、上班族、开会族、开车族、SOHO族、上网族、电视族。

<<坐坐族瑜伽>>

编辑推荐

久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？

久盯屏幕让你疲劳、头疼、两眼酸涩吗？

身为坐坐族的你，有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？

只要一张椅子，一尺见方的空间，再稍稍用短短几方钟动一动，就能告别24种坐坐族挥之不去的不适与困扰。

只要数分钟，坐着动一动，塑身美颜消疼痛！

本书适用：学生族、K书族、考生族、上班族、开会族、开车族、SOHO族、上网族、电视族。

久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？

久盯屏幕让你疲劳、头痛、两眼酸涩吗？

身为坐坐族的你，有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？

只要一张椅子，一尺见方的空间，再稍稍用短短几分钟动一动，就能告别24种坐坐族挥之不去的不适与困扰！

<<坐坐族瑜伽>>

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>