

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

图书基本信息

书名：<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

13位ISBN编号：9787506039758

10位ISBN编号：7506039753

出版时间：2011-1

出版时间：东方

作者：唐幼馨

页数：105

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>

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

内容概要

现代人生活节奏过快、工作压力大，在时间紧缩之下，文明病就接二连三地出现。

我们都知道运动的好处，也知道生活质量还是不能不重视，可是却常常抱怨“没有时间”；

于是学着如何“过生活”，还要“乐活”，就成为我们最重要的课题之一。

在学习瑜伽和普拉提斯之后，TINA老师撷取两种运动的长处相融合，更进一步引申出瑜伽提斯，它是养生、是疗愈，也是运动。

《一天十分钟养命瑜伽提斯》针对现代人的各种文明病，TINA老师设计了简单实用的瑜伽提斯动作，只要花短短的5到10分钟，就可以感受到瑜伽提斯的好处，让人舒缓身心、减少压力。

《一天十分钟养命瑜伽提斯》将告诉你瑜伽提斯的好处和由来，到底瑜伽提斯是如何演变而来的呢？

另外TINA老师所教过的许多学生，都曾受过瑜伽提斯之惠，他们将分享自己学习瑜伽提斯的故事，告诉大家学习瑜伽提斯的好处。

再来TINA老师将教导大家简易的居家瑜伽提斯动作，分为：症状篇：针对上班族长期在办公室工作所产生的病痛，症状，可以在办公室做的瑜伽提斯，让你即刻感到舒缓。

生理篇：除了小小的酸痛之外，身体的内在也很容易出毛病唷！

TINA老师针对上班族的体内健康设计出“上班族居家瑜伽提斯”。

下班回家之后，不妨静下心来做做瑜伽提斯，工作忙碌之余却还是健康一百分！

心理篇：解决了体内体外的不适，心里的郁闷也不容忽视！

你知道吗？

瑜伽提斯也能安定心灵，舒展心情喔！

TINA老师将告诉你如何改善失眠、紧张和暴躁，让你每天神清气爽！

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

作者简介

唐幼馨Tina，从小学习芭蕾舞、民族舞。

大学读的也是心爱的舞蹈系，但是跳舞让她积累r严重的运动伤害，医生曾经警告：“如果再继续跳下去，就只能等着坐轮椅！”她只能在跳舞与不跳舞之间做出艰难的选择。

大学毕业后，唐幼馨来到了美国深造，进修“运动管理”专业，此间接触到了“普拉提斯”这项运动，引发了她极大的兴趣，甚至硕士论文也以此为题。

而在此之前也曾学习瑜伽，在写作硕士论文过程中，她突发奇想，将瑜伽和普拉提斯结合在一起形成“瑜伽提斯”(Yogalates)——颂完美的运动。

在把两种运动结合的过程中，她发现瑜伽提斯让她的身体有了不同的改变，甚至彻底修复了以前跳舞造成的运动伤害。

学历

美国德州圣道大学运动管理硕士 台北文化大学舞蹈系/台北国光艺校舞蹈科

经历

美国UIW运动管理硕士/中国台湾瑜伽提斯协会会长/AFAA美国有氧运动协会顾问/TRUE YOUNGA国际教练总监/唐幼馨瑜伽提斯教室主持人

现任

中国台湾瑜伽协会会长/文化大学系教师/AFAA美国有氧体适能协会顾问/True Yoga国际教练总监

著作

《唐幼馨公事公办提斯魔法宝典——深呼吸》《天天玩美瑜伽提斯》《一天十分钟 养命瑜伽提斯》《小朋友的瑜伽健康书》《唐幼馨瑜伽提斯DVD》

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

书籍目录

推荐序目录前言 神奇的瑜伽提斯Chapter 1 在办公室也可以瑜伽提斯眼睛好干、好酸喔！
怎么办？
肩膀像是两块大石头！
还没五十岁就有五十肩？
注意！
不打网球也会有网球肘！
电脑过度使用，人手一个“鼠标手”！
“腰”好酸，真的要折“寿”啦！
久坐办公，坐出椎间盘问题！
机器人背，硬到不能弯！
坐骨神经痛不再是老人专利！
长时间久站，站出两根大萝卜！
再怎么瘦，却还是下半身浮肿……Chapter 2 回家继续瑜伽提斯想要红润好气色？
先促进血液循环！
加强代谢，打通任督二脉！
改善妇女病，别忘排毒！
内脏才是健康根本！
动不动就拉肚子，千万不能忽视！
“嗯嗯”出不来，肠胃出问题！
松垮垮可不行，muscle也要健健美！
阿嚏！
阿嚏！
过敏真要命！
强化免疫力，才能百病不侵！
医生医生～我头好痛！
Chapter 2 回家继续瑜伽提斯睡再多还是感到疲累不堪？
辗转难眠时请这么做！
成天紧张兮兮？
这可不行！
战胜忧郁的快乐处方别当暴躁易怒的绿巨人刺破压力气球！
天天做！
天天开心～一日之计在于晨，每日活力操！
醒神、醒脑、精神好！
全身硬邦邦？
拉拉筋吧！

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

章节摘录

版权页：插图：

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

编辑推荐

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》：快来检测一下，你是不是也有这些问题：肩膀像是两块大石头！
还没五十岁就有五十肩？

电脑过度使用。

人手一个“鼠标手”？

机器人背，硬到不能弯？

长时间久站，站出两根大萝卜？

想要红润好气色？

“嗯嗯”不出来，肠胃出问题？

成天紧张兮兮？

睡再多还是感到疲累不堪？

久坐办公，坐出椎间盘问题？

再怎么瘦，却还是下半身浮肿？

.....唐幼馨老师根据专业训练和自身伤病调养经验，每天十分钟带您一起解决因工作忙碌产生的三十个恼人问题！

别让血汗钱变成医药费!多位学员真实见证，每天十分钟瑜伽提斯，有效解决过劳文明病。

<<一天十分钟 养命瑜伽提斯>>

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>