

<<上班族健康瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<上班族健康瑜伽>>

13位ISBN编号：9787508057538

10位ISBN编号：7508057538

出版时间：2010-7

出版时间：华夏

作者：张菁 编

页数：167

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>

<<上班族健康瑜伽>>

内容概要

生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，缺乏运动，都市上班族纷纷陷入“亚健康”。古老而神奇的瑜伽，把肩颈疼痛、局部赘肉、皮肤暗淡等通通赶走，更能平衡身心，远离疲劳烦躁，帮助上班族和亚健康说再见。更有为上班族贴心设计的办公室瑜伽操，随时随地，窈窕靓丽无须再等待！

<<上班族健康瑜伽>>

作者简介

张菁，资深瑜伽专家、高级教练首都师范大学讲师北京体育大学体育硕士中国健美协会培训委员会委员2002年全国健身小姐冠军中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

<<上班族健康瑜伽>>

书籍目录

正确使用本书的方法练习瑜伽前要知道的事寻找为你量身定做的瑜伽练习方法PART 1 亚健康，上班族首当其冲1.上班族职业病知多少2.Office综合征对对座3.你很累吗？

上班族亚健康自测PART 2 古老神奇的瑜伽疗法唤醒心灵，粉碎抑郁的种子排出瘀毒，健康身心减脂瘦身，调整体形进入瑜伽世界——瑜伽呼吸，赶走疲倦腹式呼吸胸式呼吸完全（瑜伽）呼吸进入瑜伽世界——瑜伽冥想，倾听心灵简易坐半莲花坐金刚坐武士坐进入瑜伽世界——瑜伽放松，平息烦躁坐姿放松仰卧放松式动物放松式鱼戏式PART 3 坚持21天，走出亚健康第一阶段健美腰、腹、臀，减轻身体负担瑜伽体式学习计划（第一周）头碰膝扭转式腰躯转动式鸭行式天鹅式腹部按摩功眼镜蛇扭转式阶段目标：洁净肠胃，清新体味直角式瘦腰式上伸腿式门闩式V字平衡式阶段目标：减掉腰部赘肉，告别“游泳圈”虎式单腿旋转式双腿旋转式单腿蝗虫式鸽子第一式蜥蜴式阶段目标：紧实肌肉，成就诱人翘臀双角式蛇击式蹲式半月式船式阶段目标：全身协调大减脂。

尽显窈窕身段第二阶段从头到脚，远离职业病瑜伽体式学习计划（第二周）眼睛保健功阶段目标：转转双眸，减轻眼肌疲劳狮子第一式颈部练习头部转动式手臂伸展式上升式阶段目标：放松颈肩，颈部不再僵硬转躯触趾式肘部练习蛇伸展式阶段目标：舒缓肌肉，解除肩、背、臂酸痛树式犁式眼镜蛇式坐角式仰卧扭转放松式阶段目标：强健脊柱，提高关节柔韧性风吹树式圣哲马里琪第一式圣哲马里琪第二式摩天式阶段目标：活化腰椎，改善生理机能交换腿式蹬自行车式躺卧腿弯曲伸展式肩倒立式阶段目标：抬脚踢腿，防治下肢水肿第三阶段靓丽肌肤，调整体态，打造优雅白领丽人瑜伽体式学习计划（第三周）叩首式狮子第二式阶段目标：加速血液循环，消除疲劳……PART 4 办公室小偷闲，越“坐”越美丽PART 5 培养健康生活习惯，做靓丽窈窕佳人

<<上班族健康瑜伽>>

章节摘录

插图：浑身没劲，怎么休息都不够，打不起精神，情绪也急躁、易怒，这是人的一种亚健康状态，是最易在上班族中流行的疾病。

患者感到倦怠乏力，难以恢复到正常的精神饱满状态。

亚健康是人体介于健康和疾病的中间地带，也可以说是过劳死的预备军。

腰肌劳损、颈椎病对于经常坐办公室的人们来说，颈、腰椎病恐怕是最易被“控诉”的疾病了。

长期伏案工作、久坐不动的人们，是颈、腰椎疾病的高危人群，因为人如果长时间保持同一种姿势，很容易因肌肉僵持、疲劳而引发颈、腰椎疼痛。

这种疼痛不但使人头晕、头疼、脖子僵硬、头皮发麻、上肢麻木以及恶心、心慌，严重的还可能致人瘫痪。

皮肤暗黄引起皮肤暗黄的原因有很多：经常坐办公室的人们，因为缺乏运动，致使代谢减慢，导致体内囤积过多的废物、废气，肌肤自然会变得暗黄，缺乏生气，缺少健康的自然光泽。

睡眠不足或睡眠质量不高同样会影响皮肤的新陈代谢功能，造成老化，导致皮肤失去透明感，出现暗黄。

由于工作压力大而吸烟，会导致维生素C的破坏和流失，紫外线和生活不规律导致体内细胞缺氧，失眠、压力、紧张等都会导致肤色暗黄无光。

<<上班族健康瑜伽>>

编辑推荐

《上班族健康瑜伽》：平衡身心，远离职业病，从此告别“亚健康”爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属古老东方的智慧风靡世界的时尚资深瑜伽专家、高级教练中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练四大增值贴心服务上班族亚健康自测上班族职业病对治指南养成健康生活习惯，早日告别亚健康21天瑜伽体式学习手册健美腰、腹、臀，减轻身体负担靓丽肌肤，调整体态，打造优雅白领丽人从头到脚，远离职业病办公室瑜伽操，随时随地做瑜伽

<<上班族健康瑜伽>>

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>