

<<景丽简易瑜伽32式>>

图书基本信息

书名：<<景丽简易瑜伽32式>>

13位ISBN编号：9787807059004

10位ISBN编号：7807059001

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代

作者：景丽

页数：67

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>

<<景丽简易瑜伽32式>>

内容概要

国际瑜伽协会强力推荐！

功效卓越的简易瑜伽操！

没有天赋？

没有基础？

没有时间？

没有场地？

No Problem！

学习、工作、睡觉……随时随地，想做就做。

挥挥手，伸伸腿，做做深呼吸，瑜伽其实很简单，轻轻松松，健康美丽全搞定。

中国瑜伽第一品牌中国。

第一瑜伽美人周景丽亲身演示、最受欢迎的瑜伽练习教材。

本套简易瑜伽组合，动作简单易学，随时随地都可练习，全面塑造美好身材，健身、调整，增强活力

。

<<景丽简易瑜伽32式>>

书籍目录

Part 1 功能卓越，人人都可练瑜伽 Part 2 瑜伽练习宝典 Part 3 简易瑜伽操 1.向粗手臂说再见 椅上
意识式 椅上手臂回旋式 2.防止驼背 椅前骆驼式 椅上后视式 3.打造纤纤腰
椅后站立半月式 椅后肘碰膝式 4.向凸小腹说“不” 椅前仰卧起坐式 椅上“V”字
式 椅上“V”字式 5.告别大臀部 椅后下腰式 椅前侧前鸽子式 椅后小鸟式
椅后曲膝上提式 椅后摆腿式 6.粗大腿及萝卜腿变变变 椅上打水式 椅后均腿式
椅上松踝式 椅后金鸡独立式 7.减肥好心情 椅上单脚“V”字式 上半月式
椅后膝旋转式 8.消除肌腱炎 椅上拉手指式 椅上拉肘式 椅上举重式
椅上举重式 9.消除腿胀麻 椅上压膝式 椅上压股式 椅前拉腿筋式 椅上
击打式 10.消除腿抽筋 椅上鸟跃式 椅上树干式 椅上虚坐式 Part 4 景丽信箱 练习瑜
伽成效

<<景丽简易瑜伽32式>>

章节摘录

插图：

<<景丽简易瑜伽32式>>

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>