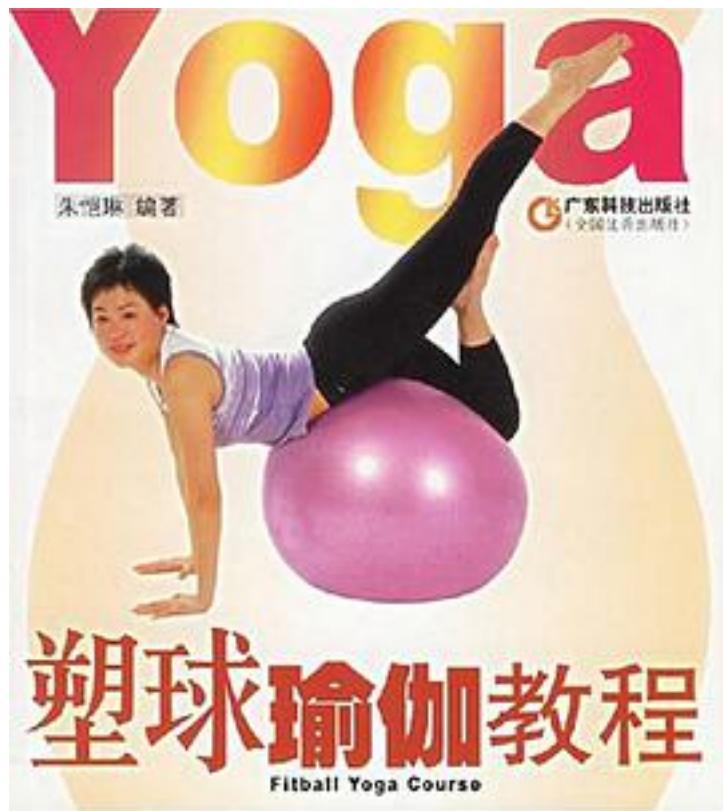


# 塑球瑜伽教程



[塑球瑜伽教程 下载链接1](#)

著者:朱恺琳

出版者:

出版时间:2005-1

装帧:简裝本

isbn:9787535936493

塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 是根据传统瑜伽体位法把球的弹性和滚动性结合起来的一种新兴的瑜伽健身运动方式。近年来流行于欧美等国家，由于它适合于各种人群的身体锻炼，动作简单易学，不需要特殊的市场地，是一种方便、有效而有趣的健身活动，很快就广大群众所接受并推崇。

传统瑜伽的三大功法：呼吸法、伸展法和冥想法，在塑球瑜伽 (Fitball

Yoga) 中仍然适中。也就是说，练习者的练习时要依靠深长、稳定的呼吸才可以稳定球，在球上进行伸展和挤压等动作。在动作的过程中体会身体各部位的感觉。

塑球瑜伽 (Fiball

Yoga) 的动作编排是针对腹部、背部、腰部等主要部位，练习者在做动作时要配合缓慢的呼吸，进行伸展、挤压等柔的动作，令这些部位的肌肉得到有效的按摩、放松、消耗能量，所以运动后不会产生疲劳感。

塑球瑜伽 (Fiball

Yoga) 是利用球的色彩鲜艳明快、有弹性、滚动自如，在与球共舞的过程中，伴着悠扬的乐曲，听着自己身体的声音，享受塑球瑜伽 (Fiball  
Yoga) 带来的乐趣，能够驱散一天的疲劳。

购买瑜伽球请进>>

作者介绍:

目录:

[塑球瑜伽教程 下载链接1](#)

标签

言情

评论

[塑球瑜伽教程 下载链接1](#)

书评

[塑球瑜伽教程 下载链接1](#)