

10秒钟简易瑜伽



[10秒钟简易瑜伽_下载链接1](#)

著者:绵本彰

出版者:人民体育出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787500928980

简易瑜伽的动作从传统的瑜伽动作中演变而来，很适合那些身体缺乏柔韧性的人和初学者练习。

简易瑜伽的动作简单易学，不但可以减肥，还能消除身体的疲劳。只要有10秒钟的时间

，就能使自己体会到练习的效果。而如果每天都能坚持练习的话，体质则一定能得到提高。

对于想提高瑜伽水平的人，本书中也介绍了高级动作，供他们学习掌握。

作者介绍:

目录:

[10秒钟简易瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

很不错的书，简单易学不费力，有效缓解肌肉僵硬，推荐！

较简单。

[10秒钟简易瑜伽_下载链接1](#)

书评

[10秒钟简易瑜伽_下载链接1](#)