

办公室瑜伽



[办公室瑜伽_下载链接1](#)

著者:布琳

出版者:成都时代

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787807055990

《办公室瑜伽(修订版)》为你提供随时随地都可享受的10分钟深度休息术。在办公室也能做瑜伽哦，你只需要一张凳子、一尺见方的空间，再稍稍借用短短几分钟动一动！神奇的瑜伽体位法最直接的功能就是可以缓解长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，消除疲劳，增添活力，让你精神百倍；它还能针对办公室一族身材走样和不良姿势的问题，纤体美形，锻炼肌肉，燃烧多余脂肪，美化身体曲线。

作者介绍:

目录:

[办公室瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[办公室瑜伽 下载链接1](#)

书评

[办公室瑜伽 下载链接1](#)