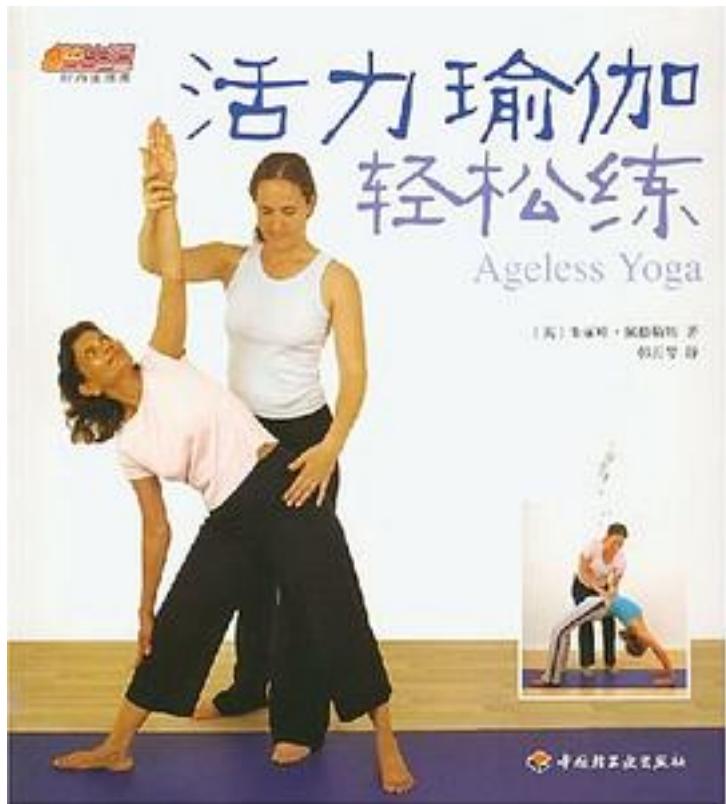


# 活力瑜伽轻松练



[活力瑜伽轻松练 下载链接1](#)

著者:佩格勒姆

出版者:轻工

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787501960613

尽管本书中所介绍的瑜伽姿势比较温和，几乎适合人人练习，但是作者和出版社仍然希望，读者要先了解自己的身体限度，以便做这些姿势的时候不至于伤到自己。像制订其他的运动健身计划一样，开始这些瑜伽练习之前应先征得医生的同意。

如果你总是感到下背部疼痛，那么在家自行练习幕布中瑜伽姿势之前，一定要先向医生或者向已经取得专业资格的瑜伽教练咨询。如果身体状况允许，而且你也决定要开始练这种瑜伽。那么在练习时就要特别留心自己的脊椎状况。练习时，你可以在膝下垫一

条卷起的毯子或用几个靠枕来调整下背部的感觉，这样做对于所有的卧姿都是有好处的。

作者介绍：

目录: 简介第一章 利用辅助物练习瑜伽第二章 保持关节健康第三章 站立第四章 髋关节姿势第五章 背伸姿势第六章 倒立第七章 预防疾病的瑜伽练习

· · · · · (收起)

[活力瑜伽轻松练](#) [下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

简单明了、重点清晰的瑜伽书，拿回家当天我就开始用上了。2010年10月12日借于黄浦区图书馆。还书日：11/9。

[活力瑜伽轻松练](#) [下载链接1](#)

书评

[活力瑜伽轻松练](#) [下载链接1](#)