

15分钟脊美瑜伽



[15分钟脊美瑜伽_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787122063984

《15分钟脊美瑜伽》中，林老师精心设置了针对腰部、脊柱、肩颈等身体各部分的练习套路。每天15分钟脊美瑜伽练习，不但能纤细腰部、促进排毒，更可以强健脊柱、美姿美态，让您轻松获得健康、美丽。此外，加强版的纤腰瑜伽是快速纤腰的绝佳方法。

正被腰酸、肩颈痛、背痛、小肚腩、身姿不正等问题困扰?也许，这是由腰和脊柱不健

康引起的。腰身、脊柱有多柔软，人就有多年轻。

您可以结合《15分钟脊美瑜伽》的图书体式详解、大图阅览、瑜伽100变进行练习，让瑜伽练习更简单、有效，也更轻松。随书附赠光盘实景演示的DVD，方便您跟随专业老师的指导和语音轻松练习。

作者介绍:

目录:

[15分钟脊美瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

health

评论

[15分钟脊美瑜伽_下载链接1](#)

书评

[15分钟脊美瑜伽_下载链接1](#)