

# 钢铁瑜伽



[钢铁瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:安东尼·卡雷尔

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787538862140

《钢铁瑜伽》分为“了解钢铁瑜伽”和“练习钢铁瑜伽”两部分。第一部分讲述了钢铁瑜伽的特点、益处、练习原则及注意事项等内容。第二部分重点讲解了钢铁瑜伽各个系

列的姿势练习，如热身系列、钢铁瑜伽系列、地板姿势、放松运动等，每个系列的每个姿势都配有清晰的图片，分步讲解了各个姿势的动作要领，文字简明易懂，便于读者掌握。对于一些较难的姿势，作者还专门设计了简化式，特殊人群如孕妇、老人及初学者可参照简化式进行练习。此外，这一部分还介绍了钢铁瑜伽对于其他体育项目所能发挥的作用。

钢铁瑜伽是一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽，它仅仅是在瑜伽练习的基础上加了一对哑铃，却能够使练习者获得这两种运动方式的双重益处，还能够带来额外的独特益处——使身体达到平衡，增强肌肉耐力，使我们在进行其他运动的过程中免受伤害等。

如今，钢铁瑜伽因其独特魅力已在世界各地流行开来，其创始人卡雷尔为读者精心编写的《钢铁瑜伽》也成了瑜伽练习者们的理想之选。

作者介绍:

目录:

[钢铁瑜伽 下载链接1](#)

标签

评论

[钢铁瑜伽 下载链接1](#)

书评

[钢铁瑜伽 下载链接1](#)