

# 上班族健康瑜伽



[上班族健康瑜伽 下载链接1](#)

著者:张菁 编

出版者:华夏

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787508057538

《上班族健康瑜伽》内容简介：生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，缺乏运动，都市上班族纷纷陷入“亚健康”。古老而神奇的瑜伽，把肩颈疼痛、局部赘肉、皮肤暗淡等通通赶走，更能平衡身心，远离疲劳烦躁，帮助上班族和亚健康说再见。更有为上班族贴心设计的办公室瑜伽操，随时随地，窈窕靓丽无须再等待！

作者介绍:

资深瑜伽专家、高级教练

首都师范大学讲师

北京体育大学体育硕士

中国健美协会培训委员会委员

2002年全国健身小姐冠军

中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

目录:

正确使用本书的方法练习瑜伽前要知道的事寻找为你量身定做的瑜伽练习方法PART 1  
亚健康,上班族首当其冲! 1.上班族职业病知多少 2.office综合征对对座  
3.你很累吗?上班族亚健康自测PART 2 古老神奇的瑜伽疗法 唤醒心灵, 粉碎抑郁的种子  
排出瘀毒, 健康身心 减脂瘦身, 调整体形 进入瑜伽世界——瑜伽呼吸, 赶走疲倦  
腹式呼吸 胸式呼吸 完全(瑜伽)呼吸 进入瑜伽世界——瑜伽冥想, 倾听心灵 简易坐  
半莲花坐 金刚坐 武士坐 进入瑜伽世界——瑜伽放松, 平息烦躁 坐姿放松 仰卧放松式  
动物放松式 鱼戏式PART 3 坚持21天, 走出亚健康 第一阶段  
健美腰、腹、臀, 减轻身体负担 瑜伽体式学习计划(第一周) 头碰膝扭转式 腰躯转动式  
鸭行式 天鹅式 腹部按摩功 眼镜蛇扭转式 直角式 瘦腰式 上伸腿式 门闩式 V字平衡式  
虎式 单腿旋转式 双腿旋转式 单腿蝗虫式 鸽子第一式 蜥蜴式 双角式 蛇击式 蹲式 半月式  
船式 第二阶段 从头到脚, 远离职业病 瑜伽体式学习计划(第二周) 眼睛保健功  
狮子第一式 颈部练习 头部转动式 手臂伸展式 上升式 转躯触趾式 肘部练习 蛇伸展式  
树式 犁式 眼镜蛇式 坐角式 仰卧扭转放松式 风吹树式 圣哲马里琪第一式  
圣哲马里琪第二式 摩天式 交换腿式 蹬自行车式 躺卧腿弯曲伸展式 肩倒立式 第三阶段  
靓丽肌肤, 调整体态, 打造优雅白领丽人 瑜伽体式学习计划(第三周) 叩首式  
狮子第二式 铲斗式 磨豆式 摆摆式 侧角扭转式 鱼第一式 弓式 云雀式 半轮式 战士第三式  
鸟王式PART 4 办公室小偷闲, 越“坐”越美丽 椅上压头式 扩胸 放松肩膀 单臂风吹树  
屈臂式 转腰 下腰 拉伸背部 活动腿和脚 伸展手臂 紧实大腿1 紧实大腿2 椅上牛面式  
椅上骆驼式 椅上肩臂式PART 5 培养健康生活习惯, 做靓丽窈窕佳人 健康生活好习惯  
健康素食食谱推荐

· · · · · (收起)

[上班族健康瑜伽](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[上班族健康瑜伽](#) [下载链接1](#)

## 书评

[上班族健康瑜伽 下载链接1](#)