

# 办公室瑜伽&伸展操



[办公室瑜伽&伸展操 下载链接1](#)

著者: (韩) 宋泰英

出版者:安徽教育出版社

出版时间:2012-1-1

装帧:平装

isbn:9787533663360

随着生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，对整日坐在椅子上办公的上班族来说，想要拥有健康、充满活力的身体可谓是难上加难。不过，您也不要过早打消拥有好身体与好身材的念头。每天只要10分钟，坚持做一些简单的动作，可疏通全身经络，增强内脏器官功能，并有效地调节神经系统和内分泌系统，健康与美丽便可轻松获得。办公室瑜

伽动作简单，不必满头大汗，在办公室的方寸之地就可以轻松练习，而且效果明显。从今天开始，您就按照本书的介绍进行运动吧！

## 作者介绍:

宋泰英，韩国著名瑜伽教练。从儿时开始，便接触各种各样的锻炼方法进行身体锻炼。在专心进行身体锻炼之时，她深刻领悟到佛家修炼以及瑜伽锻炼的本质，并将其当做锻炼之根本。目前，她在瑜伽流苏院进行身体锻炼，并教授瑜伽课程。为防止现代人陷入“无视简单运动—患上更加严重疾病”的恶性循环之中，她潜心研究各种简单、但效果明显的运动方法。基于此，她撰写了该书，以让更多的人受益。

李丽娜，韩国瑜伽教练。20岁左右就开始进行瑜伽锻炼，遇到宋泰英老师后，便潜心进行更加深入的瑜伽锻炼。之后，她在世界各国进行游历，积累了相当多的经验。回国后，在瑜伽流苏院担任会员指导老师，指导学员正确地进行瑜伽锻炼。

## 目录: Chapter 01

从正确的生活习惯做起吧

拥有轻松一整天的睡眠习惯

可以维持身体健康的饮食习惯

每天进行，对健康大有裨益的脚部按摩

生活中的健康习惯

随时随地轻松进行的手部按摩

健康伸展操小贴士

## Chapter 02

上下班的路上抽空偷偷地做伸展操吧

在地铁或公交车上稳定重心，培养身体的平衡感

将手指吊在地铁或公交车的吊环（把手）上

转动手指

收缩肛门

坐在椅子上，踮起脚尖，紧绷小腿肚子

· · · · · (收起)

[办公室瑜伽&伸展操 下载链接1](#)

## 标签

健身

瑜伽

美好生活

办公室

健康

生活

图书

评论

太有帮助了！！！

---

挺简单的

---

[办公室瑜伽&伸展操 下载链接1](#)

书评

---

[办公室瑜伽&伸展操 下载链接1](#)