

《三维图解》

内容概要

《三维图解:和谐瑜伽书》内容简介：瑜伽起源于几千年前的印度，着眼于身体、精神和灵魂的修习与和谐统一。它不仅有助于人们的身体健康。而且有助于读者在这个浮躁的社会中寻找平和与宁静。让读者的身体和精神会重获新生。《三维图解:和谐瑜伽书》介绍了五十多种常用的瑜伽体式，书中配以动作的三维演示图告诉你每个动作中用力的肌肉。每个动作都有小贴士指导你抓住每个体式的要点。从而更好地锻炼相应的身体部位。

《三维图解》

书籍目录

简介 呼吸基础 全身解剖图 热身与平静 吉祥式 手杖式 下犬式 小狗伸展式 猫对牛式 婴儿式 膝到胸式 挺尸式 站姿山式 花环式 向上敬礼式 笨拙式 树式 鹰式 三角式 旋转三角式 半月式 手拉脚单腿直立式 低冲刺式 高冲刺式 战士 式 战士 式 战士 式 伸展侧角式 前屈式 加强侧伸展式 站立前屈式到站立半前屈式 头触膝前屈式 坐立前屈式 双角式 坐角式 脚向上单腿站立式 后屈式 上犬式 眼镜蛇式 半蛙式 弓式 桥式 脸向上弓式 骆驼式 鱼式 蝗虫式 单腿鸽王式 舞王式 坐姿与扭转 英雄式 卧英雄式 束脚式 火木式 牛面式 半莲花式 莲花式 船式 神猴式 巴拉瓦伽 式 仰卧扭转式 旋转头触膝式 圣哲玛里琪式 半鱼王式 扭转换椅式 手臂支撑与倒立 后仰支撑式 鹤式 侧鹤式 平板式到四肢支撑式 八曲式 侧平板式 犁式 肩立式 海豚式到头倒立式 练习瑜伽的顺序 拜日A 拜日B 初级连续动作 中级连续动作 高级连续动作 肌肉术语

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《三维图解:和谐瑜伽书》编辑推荐：1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。风靡全球的自我运动保健书。2、700多张精心制作的演示图，一动一图，直观对比。具有全世界最精美图片的运动保健书。3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节，对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法，更好地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。7、《三维图解:和谐瑜伽书》文字和图片相配合，既适用于普通大众，又适用于专业人士。该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来，让人们在享受运动带来的益处的同时，既知其然，又知其所以。

精彩短评

- 1、一目了然，挺详细的。初学者可以跟着做。只是纸张不如《肩背调理》
- 2、每个的动作都图解的很清楚
- 3、很好，书本内容充实。
- 4、如果已经有过基础练习的人读起来很容易，而且会有更多的帮助，完全可以自己在家看书练习
- 5、书的内容东拼西凑，且质量差。1星是给网站的
- 6、想学瑜伽的话还是从网上搜视频跟着做吧，书本内容太死板，而且做瑜伽的过程中学习效率不高。也省了一笔钱
- 7、这本书从解剖角度去叙述瑜伽动作的作用部位，里边讲到的一些动作比较难完成

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com