

# 《坐坐族瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《坐坐族瑜伽》

13位ISBN编号：9787546402772

10位ISBN编号：7546402778

出版时间：2010-11

出版社：成都时代

作者：布琳

页数：91

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《坐坐族瑜伽》

## 内容概要

《坐坐族瑜伽》内容简介：全球200万OL白领热力追捧，职场精英推英推崇备至的办公E族瑜伽，国际瑜伽导师全程监制，明星教练全程教授。每天5分钟，马上带来改变：职业充电、健康护航、减脂瘦身、排毒养颜，减压消疲、告别亚健康减压消疲瑜伽，瑜伽体位+冥想+呼吸，马上为你补充能量，甩掉精神萎靡、呵欠连天、头晕乏力、紧张不安、焦躁易怒、低沉阴郁.....全面改善身体状况。塑身纤体瑜伽紧实手臂、丰胸美背、纤腰美腹、丰臀美腿.....精准锁定全身顽固脂肪，全面重塑身形，消除顽脂肪，帮你打造完美肌肉线条。健康理疗瑜伽  
全面理疗：视力模糊下降、失眠、颈椎病、肌腱炎、腰椎病、骨盆倾斜、坐骨神经痛、腿麻抽筋.....  
摆脱亚健康，铸就最强健康“防火墙”。排毒养颜瑜伽  
全面抗击：办公室辐射污染、电子细菌、油墨毒气、快餐速食营养失衡、空调引起的皮肤缺水干燥...  
...刺激淋巴排毒、调整体内循环、改善皮肤状况，拒绝毒素污染。10分钟瑜伽休息术  
轻松简便速效带来深度休息与放松，10分钟让疲劳归零，令你精神抖擞。

# 《坐坐族瑜伽》

## 书籍目录

PART 1 OFFICE瑜伽大发现Huge Discoverv Of Office Yoga1 . 风行欧美，席卷全球2 . Office身心诊断室PART 2 OFFICE瑜伽丽人的修炼白皮书一、减压·消疲职业充电，Office活力能量瑜伽呼吸冥想 语音冥想二、塑身·纤体工作着享“瘦”，越工作越美丽瑜伽预热纤细紧实美臀全攻略抗拒地心引力美胸体位法纤腰美腹YOGA方程式挺翘性感美臀计划修长挺拔美腿炼成术 椅上劈腿式 曲臂式 合掌推胸式 提腿侧腰式 提臀式 椅后弓步式 椅上肩臂式 椅上背后合掌式 腰腹弯曲式 椅后舞蹈式 椅后摆腿式三、健康·理疗 登上办公室健康快车，绝缘文明病打造善睐明眸找回优质睡眠“肩挑天下事”，改善颈肩酸痛告别“key board手”，预防肌腱炎伸展肢体，舒缓腰背痛不要“S”形腰椎按摩脏器，调整骨盆安坐无忧，预防坐骨神经痛活血清淤，缓解腿麻抽筋 椅上敷眼式 灌顶式 颈椎伸展 抖手拉手式+松腕式 平行转体 脊椎旋转 深蹲式 坐姿弓箭步 踩车式四、排毒·养颜 职场美丽保鲜，无毒一身轻 英雄式 擎天式 心轮呼吸法 三角伸展式 单腿平衡式 鹞式 树式五、上班e族10分钟瑜伽休息术午休式 呼吸久坐族桌前式 大腿前侧伸展 站姿绕脚踝久站族壁面式 大腿训练 轮盘式 美化小腿式 前勾脚 抬膝勾脚 头部对抗 椅前拉脚筋式 膝盖旋转

## 《坐坐族瑜伽》

### 章节摘录

插图：瑜伽的其他好处还在于：能够很好地调节员工的工作情绪，让难处理的办公室人际关系都得到了有效的缓解。一家名为“Yoga Works”的位于加利福尼亚的公司甚至看准了这个商机。它正在纽约推行一项“办公室瑜伽计划”，鼓励公司的领导层关注员工的健康，在办公室里推行瑜伽，并为他们准备相应的简易工具。该计划专为缓解“肢体重复性劳损症”（RSI）和背痛问题而量身定做。Yoga Works希望能在纽约签下50家公司。办公室里。电话铃声此起彼伏，领导斥责不绝于耳；自己面前，电脑速度慢得像蜗牛爬井，未批复的文件堆积如山……身心状态像是即将爆炸的火药桶。写字楼里令人羡慕的金领、白领们，表面上看起来工作悠闲舒适，生活安逸充实，身体健康也好像没什么大问题，但背后其实充满着深深的隐忧。总是感觉呼吸急促、心情烦躁，动不动就想发脾气吗？身为坐班族的你。有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？长久呆在办公室里，你的皮肤是不是被中央空调“调理”得越来越干燥？当深藏不露的色斑因为办公室内的化学装修涂料、电脑辐射等等的刺激而“浮出水面”的时候。你还能坐视不理吗？在办公室久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？久站的你，感觉到膝盖关节像紧绷的弦，一弯就感觉到轻微的疼痛吗？久盯屏幕让鼠标肘、脊椎病、腰椎病已经找上你了吗？超负荷的工作、频繁的加班让你疲劳虚弱、头晕目眩，年纪轻轻就常常感到精力不济吗？……朝九晚五的Office丽人们可能会用工作忙、没有合适的锻炼方法来为无法健身开脱。办公室瑜伽告诉你：只要一张椅子、一尺见方的空间。再稍稍借用短短几分钟动一动，就能告别各种办公室里挥之不去的不适与困扰！神奇的瑜伽体位法最直接的功能就是可以缓解长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，消除疲劳，增添活力，让你精神百倍；它还能针对办公室一族身材走样和不良姿势的问题，纤体美形，锻炼肌肉。燃烧多余脂肪，美化身体曲线。舒缓的瑜伽呼吸法能调整身、心。舒缓压力，改善情绪。

## 《坐坐族瑜伽》

### 编辑推荐

《坐坐族瑜伽》：全球百完上班追捧的健康热潮。每天5分钟随时随地轻松修习，塑身纤体瑜伽，排毒养颜瑜伽，健康理疗瑜伽，减压肖疲瑜伽，10分钟瑜伽休息术。五大功能瑜伽套路，让你活力充沛，健康又漂亮。

## 《坐坐族瑜伽》

### 精彩短评

- 1、挺适合上班族，就是我们的工作不允许在办公室里有时间做
- 2、还行吧、就是内容有点少
- 3、可以当办公室瑜伽练练

# 《坐坐族瑜伽》

## 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](http://www.tushu000.com)