

《中老年瑜伽(附光盘)》

图书基本信息

书名：《中老年瑜伽(附光盘)》

13位ISBN编号：9787544233903

10位ISBN编号：7544233901

出版时间：2006年8月第1版

出版社：南海出版公司

作者：张磊

页数：144 pages

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

《中老年瑜伽(附光盘)》

前言

“快乐的第一要求是身体健康，我们对身体健康的理解是身体达到并保持与健全思想的相互统一，拥有充沛的自然运动能力，能够愉快并从容地完成日常生活中繁多的任务。” “上10堂普拉提课您会感觉到区别，上20堂课您会见到分别，上30堂课您会得到一个全新的身段。” ——约瑟夫·普拉提

普拉提是集瑜伽、武术、希腊的古老健身方式和舞蹈为一体的训练系统，以提高人的柔韧性和整体力量，但同时不会产生肌肉块为基本理念。很多人可能会把普拉提和瑜伽相提并论，其实两者的区别是很明显的。普拉提吸收了古老的瑜伽、太极以及芭蕾形体的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，达到伸展脊椎和拉长韧带的效果。特别适合于长期伏案工作的上班族练习，并且由于对力量的要求较高，男性习练更为合适。真正接触过普拉提运动的人会发现，短短5分钟身体就会有发热、冒汗的现象，加上强调左右一起运动，还能够渐渐矫正一般人惯用左手或右手的坏习惯，让身体更为协调平衡。

普拉提运动可以不受空间的限制，在很小的地方就可以练习。但是由于动作缓慢，加上肌肉的控制、呼吸的配合，和身体感受的变化，使本来看似简单的动作，做起来有一定的难度。普拉提与其他有氧运动最大的不同在于它是静态的，讲究呼吸协调，可以边运动边听柔和的音乐来进入冥想境界。

在瑜伽训练风靡各地的时尚风潮中，普拉提运动的兴起只是近几年的事情。普拉提凭借着独特的运动魅力和健身效果，正悄然深入人们的生活中。许多人爱上普拉提正是因为它的有效性，众多好莱坞明星都对普拉提趋之若鹜。Madonna靠它40多岁时仍然活跃在流行乐坛的前沿；DrewBarrymore本来体型笨重，在拍摄《神探俏娇娃》前靠普拉提减掉了六七公斤，才变得像一个专业的神勇特工。

本书收录了从初级阶段到高级阶段的10套动作，每套都有8个练习姿势，练习者在选习动作时，可以灵活挑选自己喜欢或需要练习的套路组合动作。但在选择任何正式练习之前，记得必须先完成呼吸练习和热身活动，因为热身可以有效地防止拉伤，并能使动作完成更为舒展和到位。

《中老年瑜伽(附光盘)》

内容概要

10组简易热身与放松动作——从零开始，由基础入门。

15组健脑安神动作——轻松体验瑜伽的神奇效果。

26组养颜保健动作——由外而内的兼修，恢复青春的不老秘籍。

30组固本培源动作——修身养性新准则，让健康伴你同行。

这本帮助中老年朋友练习瑜伽的手册，通过张磊老师的现身说法，让我们在瞬息万变的都市中，用心聆听岁月远去的回首，感受生命的精彩和安祥。

瑜伽往往被认为是追求时尚的年轻人的专利，只适合年轻人的练习。其实不然。瑜伽是一门生命的学问，适合不同年龄，不同层次的人群练习，特别适合中老年人练习口。中老年人是各种疾病的易发群体，选择合适的健身方法是中老年人养生保健最关心的问题之一。瑜伽从调理身体增强机体抗病能力入手，可帮助中老年人恢复骨骼与肌肉的机动性、弹性与活力，帮助恢复内脏与各腺体的机能，起到养颜、抗衰老、治疗和预防各种老年疾病的作用。不需要花费任何费用通过自悟和瑜伽练习，就可以缓解或消除病痛；无须任何基础，只要中老年朋友坚持按照书中介绍的方法，循序渐进。就一定会取得理想的效果。大姐大妈一起来做瑜伽健身运动！随书附送DVD配套光盘一张。

《中老年瑜伽(附光盘)》

作者简介

书摘

近几年随着瑜伽的普及，喜欢它的人越来越多，许多中老年人也逐步加入到练习瑜伽的行列中来。瑜伽通过各类不同仿生动作作用于人体的生理腺体并按摩身体内部器官。从而达到减轻过度疲劳，预防高血压、高血脂等疾病的发生。现在，就让我们开始瑜伽的健康之旅吧！

瑜伽老少咸宜，适合于每一个人，它通过各类不同仿生动作作用于人体的生理腺体，使腺体分泌的数量趋于平衡。并且按摩身体内部器官，促进血液循环，伸展肌肉韧带和僵硬的肌腱，使关节灵活富有韧性，同时还能提神醒脑，提高注意力。

一般运动只能刺激血液循环，但是无法对腺体起作用，而且过多的运动容易引起疲劳。瑜伽的体位法不同于一般运动，它通过缓慢收缩身体某些肌肉使身体保持在静止姿势上，再将整个身体放松休息，可以让肌肉得到完全的调整和休养，使精力大量存储于体内。有鉴于此，老年人或身体衰弱者尤其适合练习瑜伽体位法。 P8

《中老年瑜伽(附光盘)》

书籍目录

基础篇 PART 1——解读特殊时期瑜伽 孕期妇女的身心特点 孕妇瑜伽的优点 练习瑜伽有哪些方式
PART 2——孕期瑜伽修炼要点 练习方法 练习注意事项 练习时间和环境准备 孕妇瑜伽练习用品
开始瑜伽练习的7大要领 PART 3——产后瑜伽助你恢复自信 产后身体特点及运动方式 瑜伽练习带
给产妇的身心改变 产后如何使身体尽快复原 产后瑜伽应注意哪些事项
产前篇 PART 1——从平静呼吸开始 腹式呼吸法 胸式呼吸法 完全呼吸法 蜂鸣式呼吸法 蒲公英式呼吸法 经络呼吸法
PART 2——热身运动 眼部运动 铰口运动一 颈部运动二 肩部运动 手部伸展式 脚踝活动式一 脚踝活
动式二 手臂伸展式 PART 3——坐姿 莲花侧弯伸展式 蝴蝶式 波浪式 摇摆式 半脊扭动式 牛面
式 猫式 猫扭动式 开胯式 简易鸽子式 新月式 扭身侧弯式 简易蜡烛式 简易新月式 顶峰式
狗式 后腿伸展式 鱼式 后仰式 PART 4——站姿 腕部活动式 战士一式 蹲式一式 蹲式二式 树
式 下蹲式 跨步扭脊式 PART 5——卧姿 桥式 仰卧扭脊式 鳄鱼式
产后篇 PART 1——坐姿 压单腿式 坐角式 束角式 鸽王式 背部伸展式 简易脊柱扭转式 虎式 虎式平衡式 猫式 顶峰式 骆
驼式 鱼式 头倒立式 PART 2——站姿 战士一式 三角式 战士二式 舞者式 战士三式 PART 3—
—卧姿 蛇式 半蝗虫式 全蝗虫式 全蝗虫式变体 弓式 单腿弓式 炮弹式 犁式 桥式 轮式 剪
刀收腹式 角度收腹式 仰卧起坐式
附录 孕妇瑜伽Q&A 产后保健Q&A 孕产妇健康食物推荐

《中老年瑜伽(附光盘)》

章节摘录

版权页：插图：

《中老年瑜伽(附光盘)》

编辑推荐

《中老年瑜伽(附光盘)》

精彩短评

- 1、静心，不仅仅利于自己，也利于宝宝。
- 2、书的质量不错,但总的来说是贵了一点.
- 3、好啊。
- 4、非常喜欢，很全面，分阶段。
- 5、我一直在看
- 6、印刷上包括图片文字都很好，内容上觉得教的东西比较简单，书中附带的关于孕妇饮食，注意事项之类的介绍有些偏颇，重复，所以只能作为参考。
VCD录得还可以，只是都比较简单。
- 7、里面的动作不是很难，有简单的，
- 8、很喜欢，老师是一个很漂亮的孕妈妈，动作难度很符合孕妇，推荐！
- 9、还好,音质还可以
- 10、比较适合孕妇
- 11、刚买到，一直想找一本孕妇瑜伽来练习，这本书不错，动作要点讲的很到位，打算在3个月后开始练习。
- 12、很好，准备练习，现在不在为生孩子和产后体形恢复有那么担心了
- 13、对于年轻妈妈,这书再合适不过了,.刚开始怀孕的时候,我就一直担心..生完孩子,体型变的臃肿该怎么办.若怀孕的时候不吃,对宝宝又不好....真的是很难选择啊,现在练了瑜伽,感觉好多了
- 14、这本书很不错，质量也挺好的，操作起来也很方便

《中老年瑜伽(附光盘)》

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