

# 《热力瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《热力瑜伽》

13位ISBN编号：9787500931461

10位ISBN编号：7500931468

出版时间：2007-6

出版社：绵本彰、张慧 人民体育 (2007-07出版)

作者：绵本彰

页数：64

译者：张慧

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《热力瑜伽》

## 内容概要

“热力瑜伽”是从延续了几千年的瑜伽的历史中诞生的。结合了肌肉锻炼和有氧运动两项要素的这项新型的瑜伽已经通过电视、杂志被广为人知。本书是热力瑜伽的入门书籍，能满足从初学者到立志成为瑜伽教练的高级学习者的不同需要。本书附带的DVD中详细演示了用力的方法和呼吸的节奏，并收录了能使学习者抓住动作要领的练习方法。请各位读者边阅读本书边学习每个动作。此外，DVD中还收录了能够边看边听边练习的实用方法。读者可以根据自己的节奏快慢进行练习。

# 《热力瑜伽》

## 作者简介

作者：(日)绵本彰 译者：张慧

# 《热力瑜伽》

## 书籍目录

本书及DVD的使用方法让全世界着迷的瑜伽的魅力“热力瑜伽”究竟是什么热力瑜伽的两大效果——塑身效果和神经调节效果热力瑜伽的基础“动”之章“静”之章练习瑜伽时的基本原则丰富多彩的瑜伽用品 基础练习篇太阳致敬式A全套动作基本站立方法~手臂的上下动作手足式向后跳跃向上犬式向下犬式向前跳跃~结束太阳致敬式B全套动作手臂的上下动作英雄式英雄式 英雄式 三角式三角扭转式丰富多彩的瑜伽用品 正式练习篇热力瑜伽正式练习的基本步骤太阳致敬式A(3组)太阳致敬式B(3组)太阳致敬式—英雄式太阳致敬式~三角式2组婴儿式~鳄鱼式放松功~冥想~觉醒通过轻微的断食恢复和更新体内能量其他姿势屈膝三角式收紧腰部·大腿倒英雄式 收紧腹部·背部·臀部贤者式 收紧手臂·肩部半月式 收紧下半身鹤式 收紧颈部·肩部·背部·臀部

# 《热力瑜伽》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)