

# 《男子普拉提瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《男子普拉提瑜伽》

13位ISBN编号：9787799620787

10位ISBN编号：7799620781

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)

# 《男子普拉提瑜伽》

## 内容概要

2005席卷全球的男性健身运动！《纽约时报》《时沿杂志》《健身杂志》等，30余种国际性知名报刊一致推荐！强力对抗男性健康危机！

本辑《男子瑜伽》包括入门、中级、高级三辑，由在健身和舞蹈领域沉浸达20余年的世界级知名瑜伽普拉提导师乔纳森·乌拉拉独创并亲自传授。自问世以来，引起了包括《纽约时报》、《时尚杂志》、《健身杂志》、《瑞丽杂志》、《摩登杂志》等在内的30余种国际性知名报刊及ABC新闻、CBS、CNN等著名电视台的普遍关注与称道，并迅速成为2005年美国最流行的男性健身运动。随着在社会、工作和家庭中承担的压力日益加重，亚健康、过劳死、性功能障碍、前列腺疾病等各种疾病频频光顾男性，“男性健康”已成为最脆弱的名词之一！面对来自精神和肉体的重重巨压，为男性寻求正确有效、经济省时的减压与强身方法势在必行。

本辑《男子瑜伽》即为全球男性量身打造！它根据男性独特的心理与生理特点，创造性地结合了瑜伽冥想与普拉提运动技巧，通过独特的瑜伽体位与姿势，对腰部、背部、腹部、髋肌群等部位进行极具针对性的练习，不但可促使身体的控制与协调能力进一步得到强化，并可矫正颈部和脊髓，彻底解决肩痛、腰酸、肌肉不适等男性常见问题。而伴随整个练习过程中的冥想与呼吸控制训练，更能让你紧张的神神经得以彻底的舒缓和许可，让无刻不在的无形压力消失无踪！恢复旺盛活力、永葆健康身心，就在《男子瑜伽》！

一个安静的空间，一块柔软的毯子，一颗向往健康的心……恢复旺盛活力、永葆健康身心，就这么简单！

# 《男子普拉提瑜伽》

## 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)