

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》

图书基本信息

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》

内容概要

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》不是对人体解剖学或广袤的瑜伽科学的详尽研究报告，也不是某个特定瑜伽体系的练习手册，而是所有瑜伽体系的身体练习原则方面的一个坚实的基础，《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》的目的是向参与瑜伽的人（无论是学生还是教师）提供有价值的解剖学细节。全彩色解剖插图和深入的信息，让你能够更深入地认识每个动作的结构与基本原理，同时更深入理解瑜伽运动本身。从呼吸到站姿到反转，看看特定的肌肉如何回应关节的运动；一个姿势的改变如何加强或减弱效果；脊柱、呼吸、体位之间有何根本的联系。《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》能够让你以全新的角度去了解每一个动作，对瑜伽培训课程教师、整形医生、脊椎治疗师、物理治疗师、健身教练，以及普拉提和禅柔导师等不同从业者的专业领域都有所助益。

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》

作者简介

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》

书籍目录

- 序言
- 致谢
- 前言
- 第一章 呼吸动力学
- 第二章 瑜伽和脊柱
- 第三章 骨骼系统
- 第四章 肌肉系统
- 第五章 瑜伽体式的奥秘
- 第六章 站式
- 第七章 坐式
- 第八章 跪式
- 第九章 仰卧式
- 第十章 俯卧式
- 第十一章 臂架式
- 参考书目和资源
- 索引
- 关于作者

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》

精彩短评

- 1、臀中肌，梨状肌，阔筋膜张肌，髋关节韧带.....瑜伽动作，配上人体肌肉经脉解剖图，很专业化的动作解析文。然而讲真，这本书适合健身教练用吧。普通人用这书练瑜伽的话跟着健身app，keep，fittime等里的视频讲解运动，配上真人示范，效果杠杠的，keep里也有每个动作的肌肉解剖图。不要浪费钱买书了，除非你真的特想知道自己身上的肌肉叫啥名字？
- 2、专业靠谱是这本书的最大特点，全彩图解的教学方式自然容易理解，对于瑜伽的介绍特别系统，配合呼吸练习，效果很好
- 3、挺专业呀，每种瑜伽动作都有详细的关节和肌肉运动分析，除了姿势和各种体位的详细提示，最特别的是对于每个动作都有对应的呼吸要点提示，通过呼吸的配合，使瑜伽练习的效果更好，更出色。
- 4、学习瑜伽，不是一件简单的事。但是这本书能给你一个不错的指导，很详细的讲解着瑜伽的各种姿势和体位。
- 5、风格很独特呢，在学习瑜伽的时候终于知道了每个动作的锻炼部位了，比较有针对性，练习效果很好。
- 6、很特别的瑜伽教程，除了常见的瑜伽练习动作，还从人体解剖学的角度分析了每种姿势对于不同关节和肌肉的影响，配图也很详细，专业性十足
- 7、从没有见过一本书，能从最基本的人体结构方面来分析瑜伽对关节和肌肉的影响，更难得的是针对书中的每一个瑜伽动作都有这么详尽的分析，不错，至少能让我更有选择那些最适合自己的动作来练习。
- 8、每种姿势都有详细的图解演示，对每个动作的体位和呼吸要点也都讲得很清楚，一看就明白

《瑜伽解剖学（全彩图解第2版）》

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