

《上班族健康瑜伽》

图书基本信息

书名：《上班族健康瑜伽》

13位ISBN编号：9787508057538

10位ISBN编号：7508057538

出版时间：2010-7

出版社：华夏

作者：张菁 编

页数：167

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

《上班族健康瑜伽》

内容概要

《上班族健康瑜伽》内容简介：生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，缺乏运动，都市上班族纷纷陷入“亚健康”。古老而神奇的瑜伽，把肩颈疼痛、局部赘肉、皮肤暗淡等通通赶走，更能平衡身心，远离疲劳烦躁，帮助上班族和亚健康说再见。更有为上班族贴心设计的办公室瑜伽操，随时随地，窈窕靓丽无须再等待！

作者简介

资深瑜伽专家、高级教练

首都师范大学讲师

北京体育大学体育硕士

中国健美协会培训委员会委员

2002年全国健身小姐冠军

中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

《上班族健康瑜伽》

书籍目录

正确使用本书的方法练习瑜伽前要知道的事寻找为你量身定做的瑜伽练习方法PART 1 亚健康，上班族首当其冲！ 1.上班族职业病知多少 2.office综合征对对座 3.你很累吗？上班族亚健康自测PART 2 古老神奇的瑜伽疗法 唤醒心灵，粉碎抑郁的种子 排出瘀毒，健康身心 减脂瘦身，调整体形 进入瑜伽世界——瑜伽呼吸，赶走疲倦 腹式呼吸 胸式呼吸 完全(瑜伽)呼吸 进入瑜伽世界——瑜伽冥想，倾听心灵 简易坐 半莲花坐 金刚坐 武士坐 进入瑜伽世界——瑜伽放松，平息烦躁 坐姿放松 仰卧放松式 动物放松式 鱼戏式PART 3 坚持21天，走出亚健康 第一阶段 健美腰、腹、臀，减轻身体负担 瑜伽体式学习计划(第一周) 头碰膝扭转式 腰躯转动式 鸭行式 天鹅式 腹部按摩功 眼镜蛇扭转式 直角式 瘦腰式 上伸腿式 门闩式 V字平衡式 虎式 单腿旋转式 双腿旋转式 单腿蝗虫式 鸽子第一式 蜥蜴式 双角式 蛇击式 蹲式 半月式 船式 第二阶段 从头到脚，远离职业病 瑜伽体式学习计划(第二周) 眼睛保健功 狮子第一式 颈部练习 头部转动式 手臂伸展式 上升式 转躯触趾式 肘部练习 蛇伸展式 树式 犁式 眼镜蛇式 坐角式 仰卧扭转放松式 风吹树式 圣哲马里琪第一式 圣哲马里琪第二式 摩天式 交换腿式 蹬自行车式 躺卧腿弯曲伸展式 肩倒立式 第三阶段 靓丽肌肤，调整体态，打造优雅白领丽人 瑜伽体式学习计划(第三周) 叩首式 狮子第二式 铲斗式 磨豆式 摇摆式 侧角扭转式 鱼第一式 弓式 云雀式 半轮式 战士第三式 鸟王式PART 4 办公室小偷闲，越“坐”越美丽 椅上压头式 扩胸 放松肩膀 单臂风吹树 屈臂式 转腰 下腰 拉伸背部 活动腿和脚 伸展手臂 紧实大腿1 紧实大腿2 椅上牛面式 椅上骆驼式 椅上肩臂式PART 5 培养健康生活习惯，做靓丽窈窕佳人 健康生活好习惯 健康素食食谱推荐

章节摘录

插图：浑身没劲，怎么休息都不够，打不起精神，情绪也急躁、易怒，这是人的一种亚健康状态，是最易在上班族中流行的疾病。患者感到倦怠乏力，难以恢复到正常的精神饱满状态。亚健康是人体介于健康和疾病的中间地带，也可以说是过劳死的预备军。腰肌劳损、颈椎病对于经常坐办公室的人们来说，颈、腰椎病恐怕是最易被“控诉”的疾病了。长期伏案工作、久坐不动的人们，是颈、腰椎疾病的高危人群，因为人如果长时间保持同一种姿势，很容易因肌肉僵持、疲劳而引发颈、腰椎疼痛。这种疼痛不但使人头晕、头疼、脖子僵硬、头皮发麻、上肢麻木以及恶心、心慌，严重的还可能致人瘫痪。皮肤暗黄引起皮肤暗黄的原因有很多：经常坐办公室的人们，因为缺乏运动，致使代谢减慢，导致体内囤积过多的废物、废气，肌肤自然会变得暗黄，缺乏生气，缺少健康的自然光泽。睡眠不足或睡眠质量不高同样会影响皮肤的新陈代谢功能，造成老化，导致皮肤失去透明感，出现暗黄。由于工作压力大而吸烟，会导致维生素C的破坏和流失，紫外线和生活不规律导致体内细胞缺氧，失眠、压力、紧张等都会导致肤色暗黄无光。

《上班族健康瑜伽》

编辑推荐

《上班族健康瑜伽》：平衡身心，远离职业病，从此告别“亚健康”爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属古老东方的智慧风靡世界的时尚资深瑜伽专家、高级教练中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练四大增值贴心服务上班族亚健康自测上班族职业病对治指南养成健康生活习惯，早日告别亚健康21天瑜伽体式学习手册健美腰、腹、臀，减轻身体负担靓丽肌肤，调整体态，打造优雅白领丽人从头到脚，远离职业病办公室瑜伽操，随时随地做瑜伽

《上班族健康瑜伽》

精彩短评

- 1、书页质量很好，有图有解释。感觉不错 适合初学者 可以买来自己练习下
- 2、没想到快递的速度真是快，不到二十四小时就收到了，还没缓过神呢。东西看过了，很好，照着书本要好好练了
- 3、简单，易懂。比市面上的大多数好
- 4、书里有配图，有讲解，而且动作不难，容易学，不错！！

《上班族健康瑜伽》

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