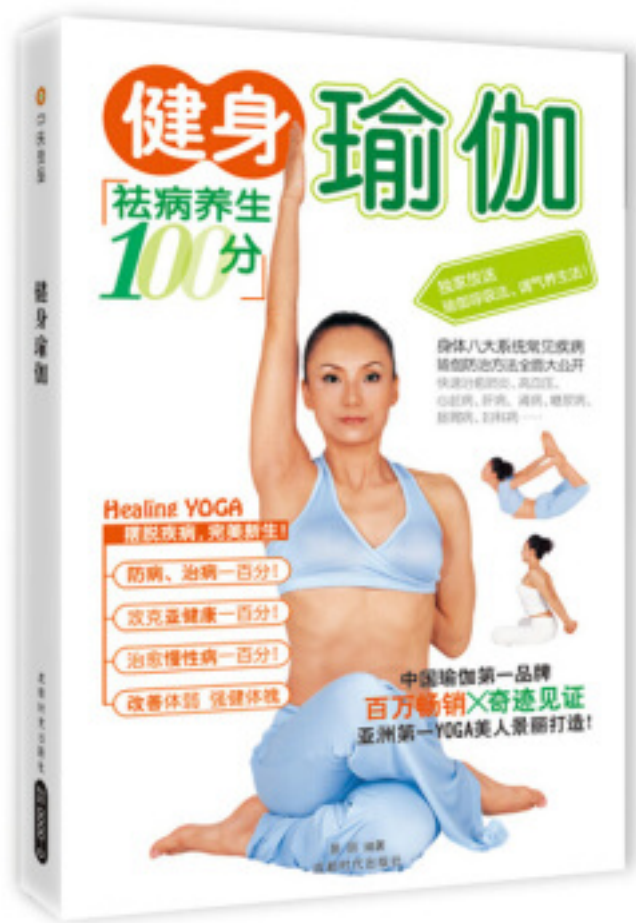


健身瑜伽



[健身瑜伽_下载链接1](#)

著者:景丽 著

[健身瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

性欲比较高，网页就是内容插图介绍的太少了，不便于购买前的判断

本书适用，价格也便宜。

好书，看看无妨，价格很优惠！！！！

内容丰富 易懂 学起来简单

是一本相当好的练习书。

内容够详细，。。。。

很喜欢，是正版来的!

里面的内容非常好，很喜欢。

书是正版，内容很好，适合阅读

不错的一本小册子，为了健康做瑜伽吧

不错，喜欢。希望练出好身材。

没事的时候也能看看，貌似有奇效？

帮同事买的，应该还不错

非常满意的瑜伽，价格也划算。

健身瑜伽健身瑜伽健身瑜伽

快速治愈肺炎、高血压、心脏病、肝病、肾病、糖尿病、肠胃病、妇科病……
对应的瑜伽理疗程式，快速帮身体摆脱亚健康、治愈身体慢性病、甩掉疾病负荷
徒手瑜伽的招式，非常简便，随时随地都可进行
立竿见影的卓越疗效，只要你能长期坚持，定能让身体回复健康活力

帮别人买的。他说用不上。我觉得他是得了便宜卖乖。反正不是他付钱

理论性的东西有点多，还好吧，可以照着做做

凑单品，小小的一本，还好

一些高难度的动作自己做起来比较困难，简单一点的还可以，就是不达标，嘿嘿！

内容通俗易懂，动作详细、明了。

天天练习中，希望有天姿势能到位。

不知道你们选书的时候怎么看的--这种感觉好像被人用过的书

物美价廉，可以,适合初学者!

本书前序太长，理论偏多，不错还可以

书是自己最好的朋友，京东买书划算

简单易学，图解分析清楚！

书的封面介绍可以快速治愈八大系统的常见疾病，此种图书应该简洁易懂，但是不知作者为何写的那么复杂，书的印刷很精美，但是看后感觉很一般。

对瑜伽八年的练习者没什么用处，内容有点空泛

买的时候感觉会有光盘的，到手了没有，光看书感觉不太好，不实用

书很薄，里面基本上都是文字，看着没什么意思！

还可以吧，买了没有多少时间用

不是说有光碟么？怎么没有给我配呢？

世界YOGA技巧比赛全能冠军 “气”混乱会导致疾病 三角的变形姿势 手腕的运动 试读】 - 璃伽呼吸养生法，一呼一吸之间，健康无限 世界技巧比赛全能冠军 康体瑜伽的哲学分析 三角的变形姿势 向前弓脚 对受伤的或者虚弱的骨头或关节你不可以加重重量和压力，也就是说你不可以没有支撑的情况下向前或向后弯，并且你不要把头向后仰。在膝盖弯曲时，不要在膝盖上加任何重量。肌肉很容易受损并且不能很快地恢复。不要跳跃式地完成一个动作。在你做之前一定要知道你的动作做到哪里。如果你的血压非常高或非常低，你应避免做一些破坏循环平衡的动作。不要做倒立动作。不要因不规则的呼吸使你的循环系统超负荷运转。如果你有耳鸣或内耳有问题，同样需引起注意。不要让眼睛过度工作，适当保持放松。如果你有消化系统的问题，必须避免在你的胃上加压力。特别是，如果你有疝气，更不能做倒立的动作。避免腹部肌肉太用力。瑜伽奇效和戒律 理疗康体瑜伽标准课程 五、内分泌系统 天鹅的姿势 图书 身体八大系统常见疾病瑜伽防治方法全面大公开 全国技巧锦标赛全能亚军 瑜伽呼吸法 杜鹃鸟的姿势 天鹅的姿势 图书 五种“调气”实践法，气行则无病 LesMills专业教练、璃伽导师认证 脚运动的影响 婴儿的姿势 伸直背面的姿势 人的身体，相当于一个小宇宙，分布全身的穴位，如日月星辰罗列于天空，筋脉贯通如山川河流纵横于大地。五脏符合五行生克，十二经络又吻合十二时辰。人的气血就像宇宙的日月，日月明朗就会生机勃勃，否则就晦暗不明，代表病体已生。治愈慢性病一百分！你能从瑜伽得到什么 呼吸与身心 挺胸的姿势 蹲在脚趾上 亚洲第一瑜伽美人 快速治愈肺炎、高血压、心脏病、肝病、肾病、糖尿病、肠胃病、妇科病……D 获“国家级全能运动健将”称号 呼吸与身心 吉祥的变形姿势 向后伸展 世界YOGA技巧比赛全能冠军 F摆脱疾病，完美新生 国家体育总局普拉提教练认证 瑜伽呼吸法的能量功效 吉祥的变形姿势 向后伸展 试读】 - G 璃伽呼吸养生法，一呼一吸之间，健康无限 H 世界技巧比赛全能冠军 康体瑜伽的哲学分析 五、内分泌系统 手腕的运动 试读】 - J 璃伽呼吸养生法，一呼一吸之间J，健康无限 世界技巧比赛全能冠军 康体瑜伽的哲学分析 三角的变形姿势 手指的灵活 K L对受伤的或者虚弱的骨头或关节你不可以加重重量和压力，也就是说你不可以没有支撑的情况下向前或向后弯，并且你不要把头向后仰。在膝盖弯曲时，不要在膝盖上加任何重量。肌肉很容易受损并且不能很快地恢复。不要跳跃式地完成一个动作。在你做之前一定要知道你的动作做到哪里。如果你的血压非常高或非常低，你应避免做一些破坏循环平衡的动作。不要做倒立动作。不要因不规则的呼吸使你S的循环Q系统超负荷运转。如果你有耳鸣或内耳有问题，同样需引起注意。不要让眼睛过度工作，适当保持放松。如果你有消化系统U的问题，必须避免S在你的胃上加压力。特别是，如果你有疝气，更不能做倒立的动作。避免腹部肌肉太用力。 全国技巧锦标赛全能亚军 理疗康体瑜伽标准课程 杜鹃鸟的姿势 休息的姿势 百万销售奇迹缔造者周景丽 W 中国瑜伽第一品牌 U你能从瑜伽得到什么 三、循环系统 射手的姿势 手指的运动 百万销售奇迹缔造者周景丽 百万畅销 你能从瑜伽得到什么 三、a循环系统 射手的姿势 三角姿势 防病祛病，调理养生，健身强体 姿势细节，动作要领完美呈现 用瑜伽调气养生b 三、循环系统 青蛙的姿势 冥想 全面预防、治疗八大身体系统常见病 人的身体，相当于一个小宇宙，分布全身的穴位，如日月星辰罗列于天空，筋脉贯通如山川河流纵横于大地。五脏符合五行生克，十二经络又吻合十二时辰。人的气血就像宇宙的日月，日月明朗就会生机勃勃，否则就晦暗不明，代表病体已生。

书评

[健身瑜伽 下载链接1](#)