

1 《[无器械减脂增肌:练就强健肌肉的4周训练计划](#):4-week training schedule to [lose fat and gain muscle](#) 》

馆藏索书号:

G808.14

C968

基本信息: (韩) 崔诚祚著. 中国轻工业出版社, 2016

内容简介: 掌控自己的身体, 让肌肉充满爆发力!

每天 10 分钟, 自由选择 1~4 阶段的运动

4 周全面打造核心肌肉, 快速提升体能

专业推荐每周食谱, 让减脂增肌更有效

这是一本教你在家就能甩掉脂肪、强健肌肉的男子健身书。

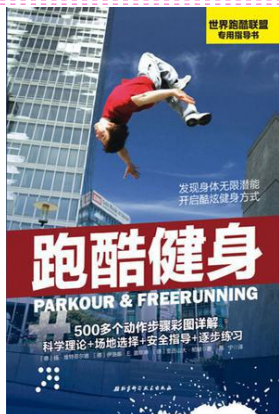
☆全书围绕减脂增肌设置了每天 10 分钟的 4 周健身计划。根据自身体能和运动目标, 每天可以从 1~4 阶段运动中选择适合自己的级别。

☆每一套动作都有详细的图文说明, 重点动作还配有二维码, 扫码即可看到作者亲身示范的指导视频。

☆书中特别配备了由专业营养师提供的每周早中晚健身食谱, 让合理的饮食更好地提升减脂增肌的效果。

☆书后专门设置了分部位健身 Best3, 可以根据自己的需要集中打造某一部位的肌肉。

本书采用裸脊锁线的装订方式, 便于摊开展示内文, 方便健身时阅读动作指导。



2 《[跑酷健身](#)》

馆藏索书号:

G822.5

W821

基本信息: (德) 扬·维特菲尔德, (德) 伊洛娜·E. 书馆盖尔琳, (德) 亚历山大·帕赫著. 北京科学技术出版社, 2016

内容简介: 《跑酷健身》自 2010 年在德国出版以来, 稳居跑酷图书畅销榜榜首, 被无数跑酷达人奉为超级指导书, 迄今已再版 3 次, 不断重印。它在各国的亚马逊网站上都被评为五星好书, 其扎实的内容使每一个跑酷爱好者受益无穷。

本书的三位作者都是在跑酷领域备受景仰的前辈, 他们将自己在长久的跑酷健身中悟得的经验浓缩在本书中, 力图把科学的理论知识、系统的训练计划、安全的健身指导传递给每一个跑酷爱好者, 帮助他们稳步进阶, 在保证安全的前提下科学高效地变身为跑酷达人。



3 《[囚徒健身:用失传的记忆练就强大的生](#)

馆藏索书号:

G883.19

W119

存实力》

基本信息：(美) 保罗·威德著. 北京科学技术出版社, 2013

内容简介：这不是一本教你练出“可爱肌肉”的书，而是一本教你练出能用的力量、极限的力量、生存的力量。作者保罗·威德在美国最严酷的监狱中度过了19年，在其中逐渐挖掘出了一套最古老的健身法，在商业社会中早已失传的力量哲学，并凭此成为了地球上最强壮的人之一——这让他得以有尊严地生存下来。出狱之后，他把这套失传的技艺整理并公之于世——这是他带给我们的最珍贵礼物。



4 《囚徒健身.2:用古老的智慧成就再无

馆藏索书号:

G883.19

弱点的不败身躯》

W119(2)

基本信息：(美) 保罗·威德著. 北京科学技术出版社, 2014

内容简介：通过续集《囚徒健身2》，保罗·威德带领我们深入了解“身体锻炼”中的精妙技艺和知识，将我们对自身体重锻炼的认识提升到最高层次。书中以平实的语言道出了朴素却早已为人遗忘的真理：什么是柔韧性？灵活性？健身需要怎样的营养？怎样的心理？怎样有针对性地锻炼关节？受伤（这里说的是真正的受伤）后怎样完美恢复？等等。关于这些，你都能从中找到能受用一生的知识。

5 《自重训练全书:系统打造人类身体的力

馆藏索书号:

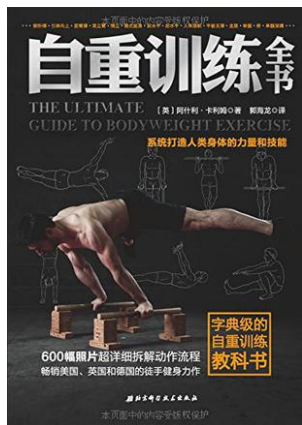
G808.14

量和技能》

K14

基本信息：(英) 阿什利·卡利姆著. 北京科学技术出版社, 2016

内容简介：本书是一本无器械健身领域的系统、详尽的全书式作品。全书包括640余幅动作图片，介绍了168组动作，这些动作包括热身、拉伸等准备活动以及10种部位的训练方法，并且被编排为四个等级、每个等级具有针对性的训练计划，图文并茂、详细阐述了体操健身的理念、方法和有效性。



馆藏索书号:

G831.3

6 《腹肌之王:打造完美核心区》

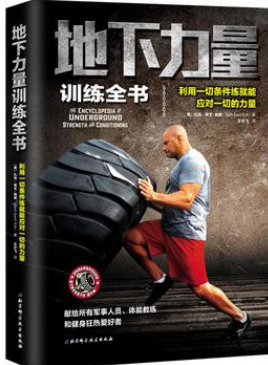
W874

基本信息：(美) 肯德尔·伍德(Kendall Wood), (美) 迈克尔·德梅代罗斯(Michael De Medeiros), (美) 罗伯



特·雷夫... .人民邮电出版社, 2016

内容简介: 拥有强大的核心功能和核心力量, 不仅是提高各项运动表现的关键, 也是保持完美迷人体形的基础。打造线条清晰、力量强大的傲人腹肌, 更是健身健美人士的至上追求!《腹肌之王: 打造完美核心区》由享有“腹肌之王”美誉的健身教练肯德尔·伍德与知名健身杂志《男性健身》主编迈克尔·德梅代罗斯联手打造。不同水平的锻炼者都可以根据书中介绍的原则和练习动作, 制定适合自己的健身方案, 从而通过循序渐进的练习取得满意的健身效果。



7 《[地下力量训练全书](#)》

馆藏索书号:

G808.14

Z15

基本信息: (美) 扎克·埃文-埃谢著 .北京科学技术出版社, 2016

内容简介: Scratch 是一个有趣、免费、易学的编程平台, 你可以通过它来构建程序。Scratch 最广为人知的就是可用于孩子们孩子的编程学习, 它可以使任何年龄的人都轻松了解计算机编程知识。Scratch 用五颜六色的命令块和卡通精灵来创建功能强大的脚本, 而不是使用晦涩的在编程语言和难懂的大量行代码。在学习 Scratch 编程过程中, 作者 Majed Marji 使用 Scratch 解释现实生活中所遇到的编程问题的概念和方法。

馆藏索书号:

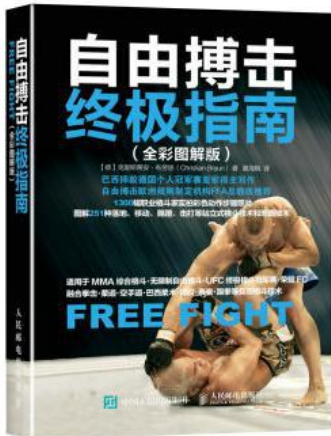
8 《[自由搏击终极指南:全彩图解版](#)》

G852.4

B982

基本信息: (德) 克里斯蒂安·布劳恩著. 人民邮电出版社, 2016

内容简介: 本书中介绍了从站立到地面的过渡, 以及各种地面技术, 并揭示了如何摆脱各种控制姿势的方法。《自由搏击终极指南(全彩图解版)》通过 1300 余幅照片全面介绍了所有技术, 每个技术动作都有步骤图解及详细说明, 适合所有流派及各种水平的拳手。



馆藏索书号:

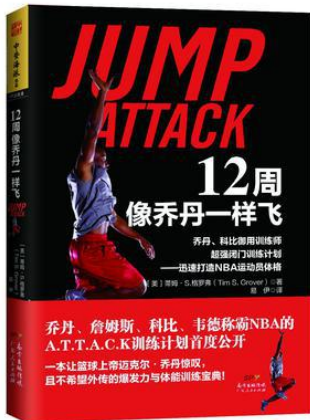
9 《[地面格斗](#)》

G852.4

L695

基本信息: 刘学谦, 蔡昭健, 商执娜编著 .外文出版社, 2014





内容简介：本书详细介绍了地面格斗的七种技术。主要内容包括：倒地后的防守与反击技术、上位技术等。

10 《[12周像乔丹一样飞:乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划:迅速打造NBA运动员体格](#)》

馆藏索书号：

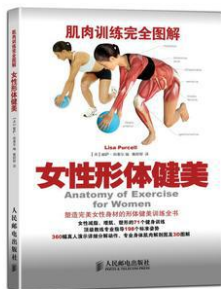
G808.1

G884

基本信息：(美) 蒂姆·S. 格罗弗著 . 广东人民出版社, 2016

内容简介：这是一本众多篮球爱好者和专业运动员翘首以盼的体能训练计划书。今天, 乔丹御用训练师蒂姆·格罗弗终于打开他私人训练馆的大门, 与我们分享顶尖职业运动员的训练方程式, 其受益者除了乔丹之外, 更包括科比、韦德与更多无法一一细数的篮坛霸主。

这套训练方程式囊括了关于提升爆发力、锻炼一流体能、提高肌肉质量、敏捷度、反应力、持久力以及心理素质等让运动员达到竞技巅峰所需的一切。而且它适用于所有运动项目。



11 《[女性形体健美](#)》

馆藏索书号：

G831.319

P985

基本信息：(美) 丽萨·珀塞尔著. 人民邮电出版社, 2015

内容简介：本书全面系统地向女性读者解析了女性形体健美所需要的柔韧性练习、上身练习、核心肌肉练习、下身练习等各项训练内容。本书采用分步式的讲解方式, 并以相关训练动作的模特演示图片以及人体解剖图相结合的方式, 直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外, 书中包含的百余幅三维图解, 为读者详细地说明了与每项动作相关的肌肉部位。



12 《[终极平板支撑](#)》

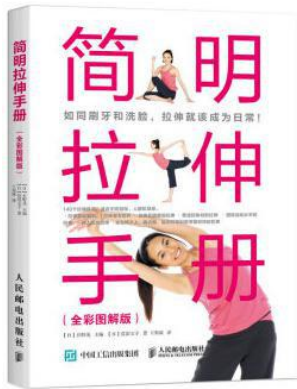
馆藏索书号：

G883-49

K522

基本信息：(美) 珍妮弗·德·科廷编著 . 山东科学技术出版社, 2016

内容简介：本书收集了 101 种不同的平板支撑训练方式。对训练需要用到的肌肉给予突出的标示, 通过精美的图片将健身训练方法和步骤逐步进行详细和直观的展示, 并且针对每项训练的难易度做出了科学的分析; 针对每项训练的危险性和保护法做出了翔实的提示和建议, 给出了快速链接的训练计划, 以方便训练者与教学者学习和查找。



馆藏索书号:

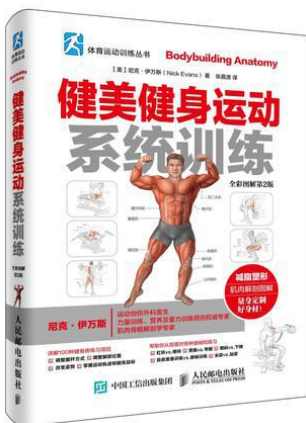
13 《[简明拉伸手册:全彩图解版](#)》

G831.3-64

X933

基本信息: (日)长野茂主编.人民邮电出版社, 2016

内容简介: 本书提倡将拉伸作为日常生活的一部分,并以此为前提提供了一系列针对不同目标、人群和场景的拉伸建议,如提升健康、改善体形、提高运动表现、双人配合,以及没有场地限制的生活中的拉伸。无论是初学者还是具有高级水平的专业人士,甚至专业的运动员、教练员,都能从《简明拉伸手册(全彩图解版)》中学到实用的知识。



馆藏索书号:

14 《[健美健身运动系统训练](#)》

G883

E92

基本信息: (美)尼克·伊万斯著.人民邮电出版社, 2016

内容简介: 本书使用全彩专业人体肌肉解剖图,分步骤图解了100个健身房锻炼动作以及近100个变化动作,每种训练动作都包括训练步骤、主要肌群、辅助肌群、手间距、握式、运动轨迹、运动范围、身体姿势等技术要点,帮助练习者全面掌握健身器械的使用。除了帮助练习者完善训练动作,《健美健身运动系统训练(全彩图解第2版)》还提供了高级技巧的应用方法,帮助练习者调整握杆方式、整脚部位置、改变身体姿势等,以达到锻炼效果,以实现定制般的身材。



馆藏索书号:

15 《[3分钟健身:21天塑造全新的你](#)》

G883

G659

基本信息: (澳)库萨·岗瓦德纳著.复旦大学出版社, 2016

内容简介: 本书介绍一些简单、明确而有效的方法。正因为锻炼时间短而效果明显,所以对于实施者的要求较高。对于有慢性病或者长期无规律运动的人来说,采用这个运动方案风险很高,应该避免做。作者建议中青年人有以上风险者可以先降低强度、延长时间使用HIIT,尝试一段时间适应后再进行3:21运动。运动者只要能自我监测运动心率和准确地做动作,3:21健身法是安全、有效的。读者可以参考本书*后岗瓦德纳教授提供的具体案例,不同职业、年龄、性别、运动习惯及采用3:21健身法要达到不同目标的人执行这个健身法后,能非常安全、有效地完成预定目标,爱上本方法并养成长期坚持运动的习惯。

用5种杠铃动作极速发展身体实力
力量训练基础

16 《[力量训练基础:用5种杠铃动作极速](#)

馆藏索书号:

G808.14

《发展身体实力》

R593

基本信息: (美) 马克·瑞比托著 . 北京科学技术出版社, 2016

内容简介: 这是一本介绍力量训练的经典书籍, 确切地说, 它是一本介绍杠铃训练方法的经典之作。《力量训练基础》只介绍了五种主要的杠铃训练动作——五种被认为最有用的杠铃动作, 深蹲、推举、卧推、硬拉和力量翻。作者以科学的态度和精益求精的精神, 把这五种基本动作和杠铃训练的体系以正确的方式讲解得淋漓尽致。自从2005年出版以来, 《力量训练基础》成为了有关举重训练的最畅销的书籍之一, 获得了读者的高度认可。此外, 健身领域的专家同样给予了这本书高度的评价。



17 《你也可以跑完马拉松: 0 起点健康长跑贴心指南》

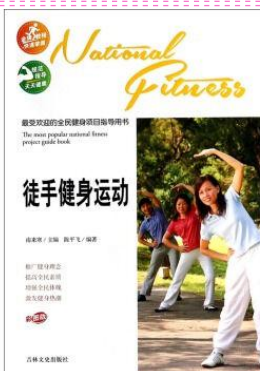
馆藏索书号:

G822.8

Y274

基本信息: 杨世模著 . 北京科学技术出版社, 2013

内容简介: 跑步人人都会, 但长跑尤其是马拉松这项挑战人类生理极限的体育项目, 却不是人人都行。作者杨世模博士拥有丰富的长跑训练经验, 针对现代人的生活方式和不同人群的运动量, 为不同人士量身打造了6个不同的详细跑步计划, 用大量的图表详细解读和指导了长跑基础训练与肌肉训练要点、伤痛的护理与治疗方法, 以及训练与比赛的方法与相关数据, 诸如水分补充的时间和分量、糖原的储存、步幅、步频与步速的配合、配速的调整以及比赛注意事项与攻略等。只要根据作者的计划、方法与指导按部就班地进行训练, 并持之以恒, 长跑甚至42.195公里的马拉松跑, 对于0起点的读者来说都不再是遥不可及的梦。



18 《徒手健身运动》

馆藏索书号:

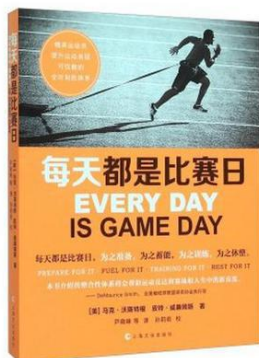
G831

C521

基本信息: 陈平飞编著 . 吉林文史出版社, 2014

内容简介: 健身运动不仅能依靠各种器材, 也可以采用徒手练习, 如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作等。对于这样的徒手健身运动, 初学者首先要明确目标, 其次要简单至上, 还要做到持续性和渐进性, 最后便是频率、数量、强度的控制。不可盲目加快进度, 否则不仅达不到健身的目的, 甚至还会有碍身体健康。这本《最受欢迎的全民健身项目指导用书: 徒手健身运动(彩图版)》为您详尽介绍了徒手健身的要素和基本方法, 无论您是初学者还是已经是徒手健身的受益者, 在《最受

欢迎的全民健身项目指导用书：徒手健身运动（彩图版）》中都会再次使您更加系统化规范化地了解徒手健身的相关知识。



馆藏索书号：

19 《[每天都是比赛日](#)》

G808.1

V565

基本信息：（美）马克·沃斯特根，皮特·威廉姆斯著 .上海文化出版社，2015

内容简介：本书在对前期研究成果和实践经验的总结基础上，聚焦精英运动员人群，更加注重运动表现的提升，围绕心理、营养、训练和恢复四大方面，为教练员和运动员提出了切实可行的方案，在训练实践方面具有积极的理论指导和实践意义。本书面向运动员、教练员、管理人员、科研人员、大众体育爱好者等不同领域、不同职业的人群，以第一人称的口吻，向每位读者介绍高绩效“运动表现体系”。该书用辞浅显易懂，内容丰富详实，将**的训练理论与实践成果全方位综合在一起，犹如一位智者始终在读者的耳畔叮嘱，引导读者设定属于自己的“目标语”，提醒读者在每一日的训练和生活中切实践行“目标语”，并帮助读者最终实现自己理想中**运动表现。

馆藏索书号：

20 《[乐跑宝典:跑步完全手册](#)》

G806

L621

基本信息：（英）Sean Lerwill 著 .人民邮电出版社，2014

内容简介：提要文摘附注：

跑步是全世界最简单也最流行的健身方式之一，全球有上千万跑步爱好者常年坚持这项运动。跑步也是有很多知识需要了解的，本书从什么样的人适合跑步开始，全面介绍了如何去跑步、需要哪些装备、跑步的风格与类型等初跑者需要知道的问题，还涉及与跑步相关的营养学、生理学和运动伤病知识，并给出了适合不同水平跑者的中长跑和马拉松训练计划。



馆藏索书号：

21 《[图解拉伸保健操](#)》

G831

S174

基本信息：单述刚，双福主编 .中国纺织出版社，2015

内容简介：本书针对现代人的生活习惯、常见身体问题，并结合实际教学经验，介绍了全身各部位拉伸方法，释放身体能量，起到减压、舒缓的作用。同时详述了常见病的对症拉伸法，达到防病保健、祛病养生的目的，使拉伸更



实用、更有效。另外，根据生活实际需要，特别设计了随时随地可进行的3分钟拉伸操，科学、全面、周到，力求让读者时时刻刻享受到拉伸带来的活力和乐趣。随书附赠精美演示光盘，实景演示动作，方便读者精准把握动作要点、轻松学习。



22 《[你的第一本跑步入门书](#)》

馆藏索书号:

G822

X657

基本信息: 休闲体育推广项目组编著. 龙门书局, 2015

内容简介: 跑步是最简单的有氧运动，也是人们最常采用的一种身体锻炼方式。如何能够健康地跑步，并且让跑步成为我们生活中的习惯，就从阅读《你的第一本跑步入门书（漫画图解）》开始吧。《你的第一本跑步入门书（漫画图解）》内容通俗易懂，图文并茂，包括跑步的技巧、衣着和装备，跑步中的心理调适、注意事项等，是一本全面、实用的跑步入门书。



23 《[惊人的消脂塑身跪瘦操](#)》

馆藏索书号:

G831.3

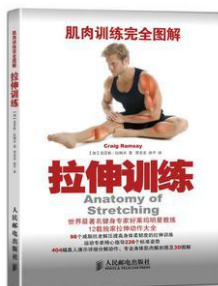
L922

基本信息: 栾宜桦, 宁小舒著. 化学工业出版社, 2015

内容简介: 一天只要5分钟，根据自己想瘦的部位，做出相应的跪姿，有效提升新陈代谢率，不让脂肪有堆积的空间。13种跪姿任君挑选，爱怎么瘦就怎么瘦。

不用花大价钱上健身房，不必在大太阳下奔跑，无需吃药吃到心慌，不用节食挨饿难熬。就算是懒人，也能在电视广告时跪个一招半式，瘦得不知不觉。还有*适合性别、年龄的瘦身茶饮大公开，越吃越瘦的不复胖食材全收录，以及你所不知的减重食物陷阱独家揭露。

别说这么多，一天5分钟，想瘦，跪就对了！



24 《[拉伸训练](#)》

馆藏索书号:

G808.14-64

R179

基本信息: (加) 克雷格·拉姆齐著. 人民邮电出版社, 2015

内容简介: 本书以真人模特演示、肌肉解剖图以及3D图解相结合的方式，分解每一个动作，介绍了可以单人无器械进行的全身拉伸活动，并根据不同锻炼需求介绍了双人互动拉伸、孕产期也可以做的拉伸、适合在办公室进行的拉伸以及专业舞者的极限拉伸挑战等。不用去健身房，在家或者在办公室，充分利用零碎时间和空间，巧用墙壁、椅子等道具，就可以随时随地运动起来。读者可以根据自

己身体情况及锻炼环境,选择项目和强度,锻炼颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿、脚等任何你想锻炼的部位。



25 《[力量与体能训练](#)》

馆藏索书号:

G808.14-64

L717A

基本信息: (美) 霍利斯·兰斯·利伯曼著. 人民邮电出版社, 2015

内容简介: 力量与体能训练的目的不仅在于帮助你举起更重的东西,更在于以更好地姿势做到这一点,即力量的增强与方法的使用得当。盲目训练力量可能会导致运动损伤,本书的目的在于平衡且综合地锻炼及使用肌肉,通过一组一组肌肉的组合锻炼达到这一目的。



26 《[怀斯曼体能训练手册:全面身心训练](#)》

馆藏索书号:

G808.14-62

W814

解决方案》

基本信息: (英) 约翰·怀斯曼著. 北方文艺出版社, 2016

内容简介: 本书是一本非常实用的自助强身训练手册,内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等。书中列有完整科学的训练计划,通过一整套训练方案,从一日三餐开始,达到日常的强身健体目的。无论你是追求健康长寿的中老年人,还是酷爱野外探险的年轻人,或是饱受办公室压力之苦的上班族,都能从中找到适合自己的训练计划。

作者约翰·怀斯曼是英国皇家特种部队教官,具有丰富的野外求生和强身健体经验。此书是他根据英国皇家特种部队的培训课程为适应普通大众的要求而编写的,既包括特种部队强身训练的各个方面,也包括大众健身的各个环节。书中配有大量插图,简单、实用、科学、系统、易操作,是一本不可多得的强身用书。



27 《[羽毛球全攻略:技术、战术与训练:名将点评全彩图解版](#)》

馆藏索书号:

G847

V894

基本信息: (德) 贝恩德-沃克尔·勃拉姆斯著. 人民邮电出版社, 2016

内容简介: 本书分为两部分,DIYI部分讲述羽毛球技术、训练以及理论,从装备选择、握拍方式、预备位置等基础知识,到发球、底线、近网、杀球、平抽、反手等击球技巧,以及步法、战术和训练方法等,并融合专业羽毛球运动员的亲自点评,从比赛心理、高级技巧到运动员都在用的训练方法,帮助使用者突破瓶颈、提升运动表现。第二部分全面梳理了羽毛球运动技术术语、羽毛球赛事规则、

DING 尖羽毛球运动员背景等, 帮助使用者全面了解羽毛球世界。



馆藏索书号:

28《[图解篮球个人技术:基础训练 180 项](#)》 G841.19
R659

基本信息: (日) 日高哲朗主编. 人民邮电出版社, 2016

内容简介: 本书从跳停、滑步等基础动作讲起, 到投篮、背打、运球、传球、篮板球、1 对 1 对抗和协调性, 全面介绍了篮球运动中的个人技术, 并提供了多达 180 个训练项目, 对于教练设定队伍的日常训练计划和球员提高个人技术都有所助益。



29《[第一次学游泳就上手! :自由泳速成 50 法](#)》 馆藏索书号:
G861.11
J676

基本信息: (日) 角皆优人主审. 青岛出版社, 2014

内容简介: 本书以通俗的语言, 图文并茂的形式, 讲解了自由泳技术的 50 个技巧, 实用, 易于掌握。

另外, 很多游泳爱好者都坚持游泳, 但是时间久了, 发现自己游泳的速度一点都没有得到提高, 非常沮丧。那么如何提高游泳的速度呢? 这就要从正确的游泳动作入手, 《第一次学游泳就上手! 自由泳速成 50 法》将给予实用的指导。



30《[hello, 轻断食](#)》 馆藏索书号:
R247.1
Q685

基本信息: (韩国) 庆美妮著. 海南出版社, 2016

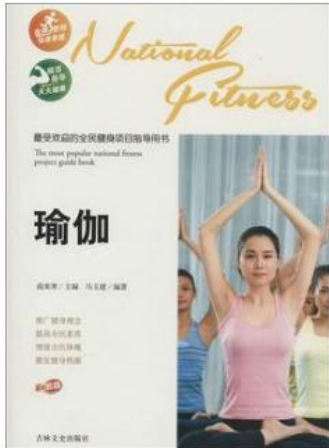
内容简介: 本书中介绍的配方包含果蔬汁、沙拉、生食甜点, 可让你得到从里至外的美丽。Juice cleanse 是通过每天饮用六杯鲜榨果蔬汁排出体内毒素的排毒方法, 可为人体迅速供给蔬菜、水果的各种维生素、矿物质、植物化学物质等, 能够排出体内不必要代谢物与毒素, 自然获得减轻体重的效果。



31《[营养时间的最佳选择](#)》 馆藏索书号:
G804.32
I96

基本信息: John Ivy, Robert Portman 著. 重庆大学出版社, 2013

内容简介：本书综合运动生理学、运动训练学和运动营养学等学科的研究成果，创新性地提出了运动营养时机理论 (nutrient timing principles)，并从能量相、合成相、生长相三个角度进行介绍。在此基础上，本书又针对理论的实际引用，进而介绍了运动营养时机与运动训练、运动机能、肌肉对训练的适应性的关系。



32 《瑜伽》

馆藏索书号：

G831.3

M223

基本信息：马玉健编著. 吉林文史出版社，2014

内容简介：本书介绍了瑜伽是近年来比较流行的健身项目之一，尤其深受广大女同胞们的追捧。瑜伽的魅力不仅在于它能让女性拥有更加完美的身材，更重要的是它可以把人的身体与大自然合二为一，充分体现出人们意念力的伟大与深邃。全书详实地叙述了瑜伽的发展、瑜伽练习中的自我保护、瑜伽的三大练习方法、练瑜伽的基本体式，并为广大健身爱好者中的瑜伽爱好者量身定做瑜伽课程，以图文并茂的形式，把一项神秘而又古老的强身术呈现在您面前。下面，让我们一起来揭开它神秘的面纱，进行一次愉悦而又神圣的瑜伽之旅吧。



33 《睡眠, 最自在的修行》

馆藏索书号：

R163-49

W445

基本信息：王媛著 . 中信出版社，2012

内容简介：中国首位跨界资深瑜伽师王媛，将在这本书中与你分享神秘实用的7天睡眠瑜伽，什么都不用做，什么都不用想，只要躺着闭上眼睛，就能完成身体到心灵的彻底修行，充分吸收正能量，排除所有干扰，放下杂念，睁开眼睛后，你会发现自己焕然一新，充满力量和光彩，放下无谓的执念，找回清静的体验。



34 《睡眠的奥秘与调控技巧》

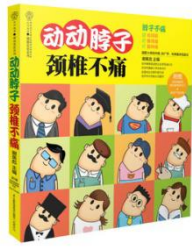
馆藏索书号：

R163

Z347

基本信息主编赵忠新. 北京大学医学出版社，2013

内容简介：人为什么要睡眠？睡眠究竟有哪些生理功能？为什么有的人睡得好，有的人睡得差等，如何治疗睡眠障碍……本书将对这些问题一一阐释。



35 《[动动脖子 颈椎不痛](#)》

馆藏索书号：

R244.1

X480

基本信息：谢英彪主编. 江苏科学技术出版社，2013

内容简介：本书共分为六章，主要内容包括：颈椎病常见误区；最简单的12个小动作，快速缓解颈肩痛；在家做强脊操，轻松速治颈椎病等。



36 《[瑜伽享瘦看得见](#)》

馆藏索书号：

R214

B981

基本信息：布梵主编. 中国纺织出版社，2015

内容简介：本书以瑜伽瘦身为主线，分别从认识瑜伽、认识自己、瑜伽瘦身动作介绍等方面介绍了如何通过瑜伽重塑身体曲线。