

<<美体健身普拉提>>

图书基本信息

书名：<<美体健身普拉提>>

13位ISBN编号：9787504845801

10位ISBN编号：7504845809

出版时间：2006-3

出版时间：农村读物出版社

作者：付晶

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：<http://www.tushu007.com>

<<美体健身普拉提>>

内容概要

快乐的第一需求是身体健康，拥有健康的体魄和健美的身材，是我们快乐生活的第一步！而普拉提则是缔造健康魅惑优美身材的第一步！它糅合东西方运动之精髓，既强调肌肉的伸张训练，又讲究身体的平衡和身心的结合，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起。你不必抛弃钟爱的美食，也不必进行剧烈的运动，选择了普拉提就会让你拥有芭蕾舞演员般窈窕、美丽的身材！

现在就随着著名普拉提指导教练付晶女士进入本书，开始快乐美体健身的第一步吧！

刚柔并济的健身术——糅合东西方运动的理念，既强调肌肉的伸张训练，又讲究协调的呼吸意念

。优美身材的缔造者——讲究身体的平衡和身心的结合，不会像其他机械运动会造成肌肉收缩而产生酸痛感，会造成肌肉体积加大而导致失去弹性。

轻松高效的训练方法——用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起，对身体既有紧张也有放松，既有步伐的转换又有打坐的调吸。

其稳健舒缓的全方位运动照顾到你身体的所有部位。

时尚一族的运动方式——不必抛掉钟爱的美食，不必进行剧烈的运动，选择了普拉提就会让你拥有芭蕾舞演员般窈窕、美丽的身材。

<<美体健身普拉提>>

作者简介

付晶，国际私人健身教练、国家级健身指导员。

曾获得由国际私人教练学院颁发的国际私人教练证书、国际健身操私人教练证书、国际健身球私人教练证书、国际瑜伽私人教练证书。

并拥有国际Lesuills健身系五大项目的授课资格，其包括Body Ceubat、Body Pump、Body Balance、Body J

<<美体健身普拉提>>

书籍目录

普拉提：刚柔并济的健身术 普拉提：优美身材的缔造者 普拉提：轻松高效的训练方法 普拉提：时尚一族的运动方式 普拉提入门 普拉提的学习原则 普拉提的呼吸训练 普拉提的自然位置 普拉提的自然脊柱 普拉提塑身健体 传统练习7式 1 上身练习 2 俯卧撑（一） 3 俯卧撑（二） 4 小狗翻滚 5 扭转式 6 拉伸肌肉 7 拉伸练习 脊背训练11式 1 脊柱扭转（一） 2 脊柱扭转（二） 3 脊柱侧扭动练习 4 脊柱侧转伸展练习 5 脊柱伸展（一） 6 脊柱伸展（二） 7 脊柱伸展（三） 8 脊柱伸展（四） 9 背部练习（一） 10 背部练习（二） 11 背部放松式 腹部训练11式 1 腹部热身式 2 腹部扭转式 3 腹部练习（一） 4 腹部练习（二） 5 腹部练习（三） 6 仰卧提腿式（一） 7 仰卧提腿式（二） 8 腹部高级练习（一） 9 腹部高级练习（二） 10 腹部高级练习（三） 11 腹部高级练习（四） 腿部训练17式 1 腿部牵引 2 侧踢练习（一） 3 侧踢练习（二） 4 侧踢练习（三） 5 伸腿平衡——单腿外开练习 6 伸腿平衡——双腿外开练习 7 伸腿翻滚 8 伸腿扭转 9 腿部练习（一） 10 腿部练习（二） 11 腿部练习（三） 12 腿部练习（四） 13 腿部练习（五） 14 腿部练习（六） 15 腿部练习（七） 16 腿部练习（八） 17 腿部练习（九） 直立式普拉提11式 1 双腿下蹲式 2 单腿下蹲式 3 弓步下蹲式（一） 4 弓步下蹲式（二） 5 站姿侧提腿 6 蹲式 7 平衡式（一） 8 平衡式（二） 9 平衡式（三） 10 全身练习式 11 推胸式（一） 蚌式普拉提4式 1 蚌式（一） 2 蚌式（二） 3 蚌式（三） 4 蚌式（四） 弹力绳练习5式 1 胸部练习 2 肩部练习 3 背部练习 4 肱二头肌练习 5 肱三头肌练习 健身球练习4式 1 夹球举腿练习（一） 2 夹球举腿练习（二） 3 推胸式（二） 4 背部练习

<<美体健身普拉提>>

章节摘录

书摘他童年时体弱多病，哮喘病、佝偻病、风湿病困扰着他，但这些病痛又成为他渴望健康的动力。从14岁开始，他克服身体的病痛，以顽强的毅力进行各种运动训练，在诸多运动项目上有了惊人的表现。

成年后他还研习东西方不同类型的运动方法，并将之运用到自己的身体训练当中。

他将东西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊古罗马的传统养生法融会贯通，佐以自己设计的仪器和运动技巧，编创出独特的健身运动方式。

1914年第一次世界大战爆发，住在英格兰的他由于是德裔被安置在一所集中营中，在集中营里他将自己编创的训练方法运用到那些卧床的病人身上，通过他的康复训练，病人们很快就恢复了肌肉力量和控制能力。

战争结束后，他受到德国政府的邀请对德国军人进行身体训练。

20世纪初，他将这不断完善的身体训练方法带到了美国，他一方面运用其独特的训练方法帮助舞蹈演员尽快痊愈受伤的肢体，另一方面将舞蹈的元素加进他的训练体系当中。

经过长期的研习、锻炼、实践、总结，一套独特的均衡肌体的训练体系形成了，并迅速传播开来。

如今已成为风行世界的时尚健身方式。

这种健身法就叫作“普拉提(PILATES)”，其创造者就是被称为“普拉提运动之父”的德国人约瑟夫·普拉提(Joseph·Pilates)。

西方人注重身体肌肉和机能的训练，东方人注重呼吸和意念的训练，而普拉提糅合了东西方运动的理念，既强调肌肉的伸张训练，又讲究协调的呼吸。

以静态的有氧运动方式，让身体达到协调平衡的状态。

通过对腰腹部肌肉(腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌、竖脊肌)等身体核心部位的锻炼，使脊柱变得柔软有韧性。

对身体肌肉和内脏都有极好的改善效果。

P1

<<美体健身普拉提>>

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:<http://www.tushu007.com>