第一图书网, tushu007.com

<<三维图解>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者简介

书籍目录

简介 普拉提法则 普拉提基础 伸展 大腿后侧肌群伸展 胫骼束伸展 髋屈肌伸展 四头肌伸展 比目鱼肌伸展 梨状肌伸展 侧弯伸展 分级练习 初级 半卷曲式练习 小碎步式练习 侧抬腿预备练习 球式练习 脊椎伸展Ⅱ 脊椎旋转 脊椎下卷 背桥式练习Ⅰ 单腿画圆 百次练习Ⅱ 单腿伸展 双腿伸展 天鹅抬头 儿童姿势 平板式脊椎下卷 上体后仰 肌腱伸展 单腿平衡 风车式伸展 脚跟拍打 动作示范 中级 平板式抬腿练习 单腿上踢式练习 海豹式练习 锯式练习 交叉转体 剪刀式练习 平行伸展Ⅰ 侧踢Ⅰ 传统侧抬腿 脚踏车式练习 卷坐起身 单腿后踢 平板式俯卧撑 翻滚式练习 美人鱼式练习 泳式练习 侧弯练习Ⅰ 背桥式练习Ⅱ 颈部提拉 百次练习Ⅱ 动作示范 高级 侧转体 侧踢Ⅱ 平行伸展Ⅱ 抓腿后翻 双腿后踢 短平板式练习 单腿下拉式练习 转臀运动 海豹拍脚式练习 侧弯练习Ⅱ 俯卧撑 侧抬腿 跪姿侧踢Ⅰ 腹斜肌下卷 背桥式练习Ⅲ 折刀式练习 螺旋运动 跪姿侧踢Ⅱ 平衡控制 星式练习 动作示范 特别鸣谢

章节摘录

版权页： 插图： 跑步者与运动员每天都要用到这个伸展动作，而它对普拉提也一样重要。
要使整个腿部柔软，不要忘记这个运动。
1双腿直立，一条腿在前，一条腿在后。
2前腿膝关节向前弯曲。
3双脚脚跟平放于地面上，重心向前脚倾斜，直到小腿后方有拉伸感。
持续该动作15秒钟，然后每条腿各重复该动作3次。
屈颈前弯伸展 在许多普拉提练习中，颈部与脊椎同等重要。
屈颈前弯伸展着重于保持颈部的纤长和灵活，缓解疼痛并消除不必要的紧绷感。
1将一只手放在头部上方，并慢慢地向下用力，使下巴靠近胸口处，直到颈部后方有拉伸感。
2保持该姿势15秒钟，并重复该动作3次。

编辑推荐

《三维图解:普拉提减压书》编辑推荐：《三维图解》系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升……无所不包。
三维图片准确呈现涉及到的肌肉部位，让你了解每一项运动进行时的更多细节。
《三维图解:普拉提减压书》内容严谨科学，任何人都能获得相关且实用的信息和指导。
详细的运动指南不仅能让练习者掌握正确的运动方法，而且能够有目的性地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。

第一图书网, tushu007.com

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