

<<柔韧普拉提-英派斯>>

图书基本信息

书名：<<柔韧普拉提-英派斯>>

13位ISBN编号：9787538432176

10位ISBN编号：7538432175

出版时间：2006-5

出版时间：第1版 (2006年5月1日)

作者：张英

页数：95

字数：76800

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>

## <<柔韧普拉提-英派斯>>

### 内容概要

普拉提是最近几年才传入我国的一项健身运动，它是一项约有八十多年历史的运动疗法，普拉提练习结合了东西方身体锻炼的精华，将东方的“柔”与西方的“刚”巧妙地结合起来，普拉提训练不仅仅是为了瘦身减肥、保持身心健康、塑完美强壮的身体，并更注重练习时精神、身体和意识的统一。普拉提的动作既安全又温和，在内容的安排上伸缩性很强，和达合各个年龄段和不同人群练习。普拉提运动是一个非常有次序的运动系统，强调练习者在站立或在垫子上锻炼某块肌肉时。精力全部集中在肌肉上的感觉，在意念的控制下拉长、收缩肌肉，从而肌肉得到锻炼，精神得到放松。

本书为那些想马上开始练习或想练习普拉提却找不到门道的人，通过图解的形式提供了练习的要领和要点，并随书配有光盘，为您学习普拉提提供了方便。

本书会成为您的生活伴侣——它会带给您漂亮、结实的身体，带给您快乐和自信！  
请相信：您一定会透过本书中的动作练习，感受到来自普拉提的神奇魔力。

<<柔韧普拉提-英派斯>>

书籍目录

1 普拉提的起源 普拉提的由来和在中国的兴起2 普拉提针对的人群 普拉提针对白领女士 普拉提针对颈椎病 普拉提针对产后恢复 普拉提针对腰腹肥胖者3 普拉提训练的功效益 颈部舒展 扩展、柔软背部 减少疼痛和僵硬 腹部结实、抹平小腹 髋部平坦4 普拉提训练注意事项 练习普拉提要循序渐进 练习普拉提应注意呼吸的配伍 练习普拉提时的着装要求 饮食建议5 垫上普拉提 立姿伸展 立姿平衡 侧屈膝平衡 单腿平衡 “核心”体会 脊椎弯曲 猫式调整 二点支撑 肘撑 俯卧两头翘 脊椎伸展 仰卧抬臀 仰卧卷腹.....6 弹力带与普拉提7 椅上普拉提

## <<柔韧普拉提-英派斯>>

### 章节摘录

书摘练习普拉提要循序渐进 练习普拉提和学习其他知识一样都不能急于求成。

在练习初级普拉提时，动作幅度较小，练习时要注重身体动作的学习，呼吸的调整，感知动作练习给身体带来的刺激。

通过有规律地练习这些动作，可改善血液循环，增加肌肉的伸展性，提高身体力量的灵活性，并有效地缓解疲劳。

中级普拉提注重动作在练习时的控制和四肢在练习时与上体的协调，进一步感知动作练习给身体带来的刺激，并通过对呼吸的控制，增强身体控制能力和注意力，经过对腹、背、腰部的重点练习，让身体更加协调。

高级普拉提动作应注重腰腹核心部位的练习，由易到难，由浅入深，完美结合瑜伽呼吸法与普拉提姿势，在力量与韧性方面，进一步加强身体的灵活性和柔韧性，由纯粹的肢体动作练习逐渐过渡到将心灵、思想、身体融合到整个练习过程当中，使练习者在每一个动作中获得最大的益处，进一步激发身体的巨大潜能，使头脑更加清晰！练习普拉提应注意呼吸的配合 进行普拉提练习时，呼吸应该随着动作进行。

吸气时，让气体由鼻孔深深地吸入体内，可以感觉到胸腔打开，肋骨向上方和身体两侧打开。

呼气时，肋骨下降，气体从体内通过口腔排出体外。

呼吸的速度不宜太快，与动作的速度基本一致，不要憋气进行训练。

运动时注意呼气，静止时注意吸气。

这样可以缓解因肌肉用力，而给身体内部带来的压力。

通过控制呼吸，把注意力集中在呼吸上，减少人对肌肉酸痛敏感度。

通过呼吸可以有效地调整身体姿态，将腰腹核心部位时刻收紧，但要注意不能紧张，有效地稳定腰椎及骨盆的位置，减少核心部位运动损伤的出现。

练习普拉提时的着装要求 练习普拉提时应穿着紧身透气性较好的弹性棉织衣物。

这样有利于在练习时观察自己的动作体位是否正确，出汗较多时可以及时排除汗液，不要让衣物妨碍动作的幅度，影响锻炼的效果。

插图

<<柔韧普拉提-英派斯>>

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>