

<<轻轻松松普拉提>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松普拉提>>

13位ISBN编号：9787543632769

10位ISBN编号：7543632764

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：缇雅·斯坦摩

页数：127

译者：李力,维扬,李华

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>

<<轻轻松松普拉提>>

内容概要

普拉提通过调整骨盆和脊椎，包括一系列调整矫正姿势、促进肢体协调与平衡，增加身体柔软度与肌力的伸展动作，搭配呼吸与专注力的不断练习，达到塑身、减压、伤害复健等效果，可以在不会对身体造成负担的情况下，创造出健美匀称，紧致结实的体态。

这套融合东西方身心训练法于一体的普拉提式健身操，以物理治疗、运动分析、舞蹈和瑜伽为理论基础，由专业人士设计，循序渐进，适合各种体质、年龄和体形的人锻炼，是一套全新、高效而且安全的系统训练方法。

它专为调节全身而设计，强调身与心的交融，能帮助你准确地控制肌肉，让你的一举一动都协调流畅，即使是刚刚开始练习普拉提的新手也很容易学习掌握，带给你持久的益处。

<<轻轻松松普拉提>>

书籍目录

概论何谓普拉提 普拉提的基本原理和锻炼目标 普拉提之锻炼目标 普拉提之基本原理 做操普拉提与你的身体 脊柱 腰部运动 肌肉骨骼系统 呵护你的脊柱 脊柱的稳定普拉提式脊柱运动操 准备工作 如何使用这本书 开始锻炼 基础练习 力量练习 柔韧性练习 专项练习结语

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>