

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

图书基本信息

书名：<<景丽塑身普拉提斯基础>>

13位ISBN编号：9787807056355

10位ISBN编号：7807056355

出版时间：2007-11

出版时间：成都时代

作者：景丽

页数：90

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>

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

前言

作为一名专业瑜伽导师，是什么理由让我在繁忙的瑜伽教学生涯中，再抽出时间、精力和热情来“移情”于另一种运动呢？甲“景丽老师也会追赶时尚吗？”

年轻学员们往往会有这样那样的疑问。

实际上，与普拉提斯的第一次邂逅发生在10年前的香港，一位来自好莱坞的明星私人教练向我们展示了普拉提斯的全套动作，并告诉我们，这就是好莱坞女明星们最热衷的塑形运动，麦当娜、莎朗·斯通、朱丽娅·罗伯兹都用这种运动方式来保持完美身材。

当时吸引我的倒不是这点，而是他另外一句话：“它其实就是西化了的瑜伽，是塑身瑜伽的升华版。”

事实上，国内的

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

内容概要

《景丽塑身普拉提斯基础》动作套路编排严谨，课程安排循序渐进，初、中、高级逐步升华。细致入微的步骤讲解、练习要领、正误对照、功效分析，专业体贴的辅助物推荐、难易度指引、想象力培养……让每一个练习者都可以快速入门，像好莱坞明星、舞蹈演员、超级名模一样深度燃脂、整体修身！

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

作者简介

国际Yoga Pilates导师：景丽，IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师，亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练，国际Fisas有氧教练和健身教练认证，IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证，Les Milles专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总局普拉提斯教练认证，世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能冠军，获“国家级全能运动健将”称号，亚太区健身小姐冠军。

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

书籍目录

普拉提斯风尚 普拉提斯——从“战壕”里走出的运动方式 改变你一身VS一生的美丽宣言——普拉提斯 普拉提斯科学 普拉提斯呼吸法 普拉提斯的基础概念 普拉提斯课程 PART 1 普拉提斯初体验 初级课程 第一套 骨盆卷动 仰卧脊椎旋转 胸部抬起 胸部抬起旋转 单双腿抬起 单腿绕圈 卷曲上提 脊柱前伸 第二套 一百次(初级) 拉身体(一) 拉身体(二) 猫式伸展 全身卷球 划船 脚部力量 双腿伸展 普拉提斯的运动守则PART 2 渐入普拉提斯佳境 中、高级课程 第一套 抬膝至胸 抬膝至身侧 大腿伸展 转颈 单腿后踢 双腿后踢 锯齿 拉颈 单腿伸展 第二套 单腿伸直 十字交错 双腿伸直 拔瓶塞 侧踢双腿互拍 单腿难度动作 腿部运动 戳刺 普拉提斯——其他运动方式的亲密伙伴

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

章节摘录

插图：

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

编辑推荐

《景丽塑身普拉提斯基础》是百万销售奇迹缔造者，国际YOGA PIATES导师世界塑形运动第一强，腰、腹、臀、腿急速瘦。

<<景丽塑身普拉提斯基础>>

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>