

<<普拉提>>

图书基本信息

书名：<<普拉提>>

13位ISBN编号：9787807627562

10位ISBN编号：7807627565

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

<<普拉提>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

本书为其中之一的《普拉提》，内中介绍了：运动保护、呼吸原则与方法等内容。

<<普拉提>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第三节 与瑜伽的区别第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动饮食第三节 运动前准备第四节 运动安全须知第五节 运动后放松第六节 恢复养护第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章 基本技术第一节 呼吸原则与方法第二节 动作练习第五章 分支形式第一节 直立普拉提第二节 健身球普拉提第三节 弹力绳普拉提第四节 双人普拉提

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展普拉提是一项舒缓全身肌肉、提高躯干控制能力的运动，它融入了东西方文化的多种因素，在世界各地得到广泛开展。

一、起源普拉提运动的创始人约瑟夫·普拉提从小体弱多病，他将东西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊传统养生法等融会贯通，佐以自己设计的仪器及运动技巧，创立了普拉提训练法。

第一次世界大战期间，约瑟夫·普拉提运用这种训练法帮助一所集中营内的病人恢复肌肉力量，加强身体控制能力。

后来，约瑟夫·普拉提迁居纽约，他的这种训练法也进一步流传开来，成为一种运动方式。

三、发展普拉提是目前世界范围内最流行、最时尚的健身运动项目之一。

在中国，普拉提已悄然进入人们的生活，并因其简易的操作方法，在健身爱好者中得到推广。

各大健身房相继开设了普拉提运动课程，随处可以感受到如火如荼的普拉提练习氛围。

第二节 特点与价值普拉提运动作为一种体育运动和娱乐活动，受到人们的广泛喜爱，这与它的特点和价值是分不开的。

一、特点（一）科学性普拉提吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧和平衡等有机地结合在一起，具有很强的科学性。

（二）安全性普拉提是一种速度平和的静力状态运动，几乎不会产生对关节和肌肉的伤害。

同时，动静结合的动作安排，使身体状态既紧张又放松，这就使练习者更容易控制身体，减少因姿势错误造成的负面作用。

<<普拉提>>

编辑推荐

《普拉提》由吉林出版集团有限责任公司出版。

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>