

<<YOYO普拉提PILATES七天唤醒>>

图书基本信息

书名：<<YOYO普拉提PILATES七天唤醒生活>>

13位ISBN编号：9787811004267

10位ISBN编号：7811004267

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈雪梅

页数：89

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>

## <<YOYO普拉提PILATES七天唤醒>>

### 内容概要

家庭给予的压力，工作给予的竞争，人与人之间的不安，生活的无常，未来的不确定性...这一切是不是都像盘石一样压在你的心头？

这种内在的压力，纠缠着你，我们的健康每况愈下，我们该怎么办？

你想让自己解脱吗？

如果答案是肯定的，那么就请你尝试一下普拉提吧！

众多欧美影星都趋之若鹜的一种方法，试试看，说不定你会得到像发现新大陆一样的惊喜！

“唤醒你的生活”计划共分七天进行，从引领作者简单了解Pilates是什么，了解Pilates能对你产生什么样的帮助，以及如何开始。

然后学习肋间呼吸法，并了解Pilates的核心力量，体会练习Pilates时的原则。

七天结转束练习后，就能了解到自己身心的变化。

## <<YOYO普拉提PILATES七天唤醒>>

### 作者简介

陈雪梅(YOYO)

资深瑜伽、普拉蒂导师。

毕业于广东外语外贸大学英文专业。

五年前开始潜心研究教授瑜伽，并与中外名师广泛交流，不断吸取新的运动保健元素，因而成为中国健身界最早从事推广普拉蒂运动的导师之一。

作者曾接受广东卫视及香港本港台专访，现在广州力美健、动静界、广东电视台、中山大学等院校及多间著名大型健身会所教授瑜伽、普拉蒂，教授学员近万人。

E-mail : yoyo—cxm@yahoo.com.cn

## <<YOYO普拉提PILATES七天唤醒>>

### 书籍目录

锻炼前静心暖身

8个暖身动作

3个基础放松动作

第一天 聆听身心

今天自己和自己约会，心疼自己

海狮式练习

单腿伸展

交叉内收腿

第二天 改变态度

打开自己的心，让智慧进来

靠肘

双臂后展下蹲

反手撑地

第三天 愿意宽恕

一念天堂，一念地狱

胸部抬起

胸部下压

一百次(预备势)

第四天 活化能量

今天要强化身体，保持活力

仰卧脊柱旋转

髋关节划圆圈(预备势)

一百次

第五天 活在当下

“当下”永远是力量的源泉

腹斜肌单腿交叉伸展

“T”式大挑战2

侧弯

第六天 平衡身心

我可以用心中的爱，调节平衡

菱形双腿抬起

“T”式大挑战1

生殖器官收缩法

第七天 唤醒生活

只是我忘记了原本就存在的生命能量

完美体态

我的YOYO日记

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>