

<<沉溺池 夜不语诡秘档案 第二>>

图书基本信息

书名：<<沉溺池 夜不语诡秘档案 第二部>>

13位ISBN编号：9789867001238

10位ISBN编号：9867001230

出版时间：12/25/2007

出版时间：鲜欢文化

作者：夜不语

页数：160

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>

## <<沉溺池 夜不语诡秘档案 第二>>

### 内容概要

彼拉提斯傳人撰寫，《彼拉提斯入門學習百科》正宗進階版！

萬芳醫院醫學中心運動復健中心主任邱俊傑醫師專文推薦！

瑪丹娜、鄔瑪舒曼專屬教練精心打造十周實效課程，輕鬆體驗彼拉提斯運動前、運動後明顯照片對比成效！

你的彼拉提斯課程進度如何？

還停留在最基本的一、兩個動作嗎？

你或許正在練習彼拉提斯運動，但是你對它完全了解嗎？

不管你對於彼拉提斯只是聽過、剛入門接觸的基礎學習者，或是已經學習過一段時間，你知道可以在短短十周內利用彼拉提斯幫助你全面改造身心靈健康嗎？

你或許已經知道，這項運動是德國人彼拉提斯在二十世紀初創造出的運動，以地板動作為主，舒緩背部疼痛、改善姿勢、調整吸氣呼氣為訴求的運動，進而改善身體曲線更是吸引人的附加贈品。

本書更進一步，針對想以彼拉提斯運動做整合訓練的進階讀者設計，幫助你在十周內重新認識彼拉提斯的神奇、有效改善全身健康。

特色包括：一、正宗彼拉提斯傳人親自教室教學作者受過正統彼拉提斯教育，在十四歲就讀芭蕾舞學校時，就已經開始接觸並學習彼拉提斯，同時也身為一名物理治療師。

她曾接受彼拉提斯本人親選繼任的大師Romana Kryzanowska指導，成為受證合格的彼拉提斯指導者。

因此，本書中所提及的彼拉提斯動作、步驟和方法，都深具正統與權威。

二、十周立即見效專業課程《保證有效彼拉提斯》設計上半身、下半身、柔軟度與姿態三項課程，分別邀請三位自願學習者與作者一對一教室學習。

每項課程為期十周，課程與課程間並無明顯銜接問題。

詳實記錄學習者的學習過程、作者給予的建議指導、學習者碰到的疑難，以及尋求改進的方法。

讀者能夠明顯感受到一對一的溝通與成長，更能有效達成全身彼拉提斯的目標。

三、精彩示範照片，由淺入深一氣呵成全書收錄三百五十幅教室學習照片，以步驟形式、循序漸進呈現。

讀者能輕鬆掌握各項動作需要注意的地方、個別部位動作、身體整體動作，以及動作的連續性。

照片中亦有教練一旁指導，幫助讀者明確知道更須用心或加強的動作。

透過本書幫助你對彼拉提斯融會貫通，讓你更輕鬆、愉快享受這項運動帶給你從頭到腳的全新體驗！

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>