

<<彼拉提斯轻百科>>

图书基本信息

书名：<<彼拉提斯轻百科>>

13位ISBN编号：9789868074415

10位ISBN编号：986807441X

出版时间：20050323

出版时间：山岳

作者：凱蕊·艾達梅尼,丹尼爾·洛傑羅, 譯 / 麥夏美

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>

<<彼拉提斯轻百科>>

内容概要

無論是專業運動員或週末時才健身的業餘人士，本書為您將彼拉提斯法運用於運動訓練，同時揭露彼拉提斯基本原則、與運動成就以及日常健康息息相關的奧秘。

本書除了有兩百多張彼拉提斯動作圖片、傳統的彼拉提斯地板動作，還有為各項運動人士所設計、顧及該項運動所使用的肌肉群與一般傷害的特殊彼拉提斯練習。

本書以循序漸進的方式，讓讀者對彼拉提斯有全面的體認，先讓讀者了解彼拉提斯的理論及基礎常識，接著以近百種的練習動作帶領大家進入皮拉提斯的世界，每項練習均搭配由專業老師示範的圖片，以詳細且完整的分解動作解說，此外，這些練習動作並以初級、中級、高級三種程度來區分它的難易程度，另外，每項練習也搭配了簡易版及挑戰版，提供讀者不同的選擇。

最後，本書更針對高爾夫、跑步、球拍運動、游泳、自行車與滑雪等人士，設計一整套的動作練習，從前面所學會的皮拉提斯練習中，搭配出屬於各項專業運動所需的練習，讓每個人可以針對自己的需求而挑選出適合自己的一套皮拉提斯練習動作，以突破自己的運動學習瓶頸，全面提昇運動表現。

彼拉提斯與運動訓練有何關聯？

彼拉提斯(Pilates)是約瑟夫·彼拉提斯(Joseph Pilates)為利用軀幹中心的「能量區」(包括腹肌、下背與臀部)所產生的力量、來做出準確動作的拳擊手、體操選手與舞者，所研發的一種特殊訓練方式。彼拉提斯的理論基礎在於身心合一，能夠協助任何程度的運動員：

- 改善身心健康
- 提昇表現與信心
- 培育專注與控制
- 拓展四肢動作的範疇
- 避免傷害與促進復原

全面性健身

彼拉提斯法有助於達到其他運動無法做到的全面性健身。

彼拉提斯講究鍛鍊能量區，用核心區來控制，核心區也是所有身體動作的控制中心。

彼拉提斯透過增加身體含氧量與持久的呼吸，補充所有運動的不足。

彼拉提斯也可以做為運動練習前的暖身，讓你放鬆肌肉與減少關節僵硬。

此外，促進平衡與專注的彼拉提斯也有助於運動協調。

肌肉均衡

某些運動僅僅使用局部肌肉，許多運動員會過度使用這些已很強壯的肌肉，忽略其他較弱或較小的肌肉群，這樣很容易造成運動傷害。

將彼拉提斯當做每個人的固定運動補充訓練，能夠讓肌肉的均衡發展。

恢復體力

持續密集訓練與比賽會導致身體疲憊。

再生過程(process of regeneration)不但能避免傷害，還能恢復體力。

彼拉提斯是一種低強度的有氧練習，能夠抵抗重力與舒緩關節緊繃，這對淨化血液與改善循環，進而促進身體復原相當重要。

運動員的表現，有賴迅速有效地擺脫僵硬與縮短的肌肉，以及去除身體疲憊產物(乳酸)的能力。

受傷休養

受傷休養期間仍應該持續活動，以促進組織(如軟骨)再生。

完全不動反而有礙傷處復元與肌肉重建。

彼拉提斯之所以能促進傷處復元，在於彼拉提斯一開始先鍛鍊傷處周圍的肌肉，然後才慢慢運動傷處

<<彼拉提斯轻百科>>

本身，做些促進血液流動的動作。

彼拉提斯強調正確的線條與一定的動作範圍，因此，彼拉提斯優勢法會順著身體、而非抗身體來做動作。

<<彼拉提斯轻百科>>

作者简介

凱蕊·艾達梅尼

是派遣合格彼拉提斯指導員赴旅館與私宅的AB工作坊創辦人，曾經登上Elle、葛漢(Gotham)，時尚(Vouge)澳洲版，以及置身紐約(In New York)等雜誌。

艾達梅尼密集苦練彼拉提斯多年，目前已是檢定合格的彼拉提斯教練。

她畢業於明尼蘇達大學，從事寫作，已為人母，目前正在研發一套供婦女產後恢復身材的彼拉提斯。

丹尼爾·洛傑羅

早在一九八七年便於法國馬賽開設訓練中心，專為鐵人三項、馬拉松、足球、籃球、網球、自行車與高爾夫等專業運動員規劃與指導個人訓練課程。

此外，他也曾是法國籃球國家代表隊第二隊與法國自行車國家代表隊第二隊的個人訓練員。

身為訓練人員，洛傑羅所設計的完整健康與體態評估，包括力量、彈性，以及心血管與肌肉耐力等成分。

他曾是法國三鐵國手，並在一九九一年到一九九六年間三度參與世界錦標賽。

洛傑羅畢業於馬賽的體育大學(Sport University)運動訓練系，專攻運動教育與運動中的科技。

他也有阿密克斯馬賽第二大學(University of Aix-Marseille II)的學位，主修運動、健康與一般研究的科技，以及取得馬賽科學大學(Science University in Marseille)的細胞生物學位。

洛傑羅是檢定合格的個人訓練師與柔道武術教練。

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>