第一图书网, tushu007.com

<<15分钟燃脂瘦身普拉提>>

图书基本信息

书名：<<15分钟燃脂瘦身普拉提>>

13位ISBN编号：9787122060822

10位ISBN编号：7122060829

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：丛磊//双福

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

前言

活力与美丽，是生命的本意。
然而，曾几何时，日渐繁忙的工作、琐碎的生活和无情流逝的时间，夺走了我们挺拔的身姿、活力的生活和那举手投足间的优雅，肥胖不请自来，“亚健康”也觊觎于我们的身体。
不必烦恼，其实，改变生活习惯，每天15分钟普拉提练习，就可以塑造全新的你！
亚洲小天后萧亚轩是普拉提运动的铁杆Fans，也是这场风靡世界的时尚运动受益人。
她说：“普拉提使我拥有了强壮的‘中心力量’，为我带来了喜悦，也让我在压力和疲劳中得到了舒缓，并在迟疑困惑的时候给了我勇气。
”在瑜伽的基础上融入东、西方的养生方法，德国人JosephPilates创编了精准塑形运动——普拉提。
普拉提运动，可以让身体达到平衡，并且产生一个强壮的“核心”，使身体成为一个稳定的整本；通过静止过程中的控制，迅速燃烧脂肪；独特的平衡训练，更可以分解体内深层脂肪。
每日的繁忙中，怎样利用早、中、晚的简短时间做普拉提的练习呢？
将普拉提中简单有效的动作系列化编排，方便普拉提初学者在短时间内练习，是本书的“强壮核心”。
无须特殊空间，每天只需15分钟，随时随地，轻松完成，快速瘦身，唤醒体内活力，构成了本书的普拉提系列。
图片直观地反应动作要领，文字更说明了动作的功能，各种小贴士、注意避免的错吴动作都贴心地一一说明。
只需15分钟的专注，以流畅、准确的整套动作配以节奏的呼吸，集中控制身体，“聚沙成塔”，刍然拥有完美的身形和活力。
生活的美丽与活力，愿普拉提带给您！

内容概要

每日15分钟燃脂瘦身普拉提，实现燃脂瘦身大改变！
　本书中，丛老师精心设置了15分钟燃脂瘦身普拉提练习套路，让风靡世界的普拉提短时间内激发身体的活力，协调身体机能，迅速燃脂瘦身，更能迅速帮您升级瘦身效果。
初学者可以结合本书的图书体式详解、大图阅览、普拉提100变进行练习，也可以随本书附赠光盘实景演示的DVD一起练习。
本书还是普拉提老师的必备参考，您可以通过观看科学编排的动作，研究动作的针对性和有效衔接，从中获得新机会。
　清晰的语音提示、有效的轻松指导、详实的内容介绍，无论是初学者还是有经验者，本书都会给您带来神奇的改变！

作者简介

丛磊，国家一级体育指导员，国家级瑜伽导师、普拉提导师，现为山东省青岛疗养院、山东省康复中心体疗科医师。

长期从事体疗师及康复治疗师工作。

2000年开始在山东省多家星级健身会所推广瑜伽、普拉提，并任技术总监，对健身普拉提的美体保健功能有独特的见解和很深的造诣。

<<15分钟燃脂瘦身普拉提>>

书籍目录

Part 1 选择普拉提——极速塑形　普拉提，瘦身王道　练习前的准备　安全练习—写给普拉提初学者　普拉提练习，6大首要原则　普拉提，不只是瘦身 Part 2 15分钟 清晨活力燃脂普拉提　—关键所在，塑造不发胖体　清晨活力燃脂普拉提全程图　清晨活力燃脂普拉提分步图解　美丽讲堂—什么是标准身材 Part 3 15分钟 强效激瘦普拉提　—减肥进阶，攻克瘦身关键点　强效激瘦普拉提全程图　强效激瘦普拉提分步图解　美丽讲堂—保持好身材，需要好习惯 Part 4 15分钟 好梦纤体普拉提　—排毒减压，持久美丽的秘密　好梦纤体普拉提全程图　好梦纤体普拉提分步图解　美丽讲堂——睡前好习惯 Part 5 15分钟 脊美保健普拉提　—驱除病痛，健康并美丽着　脊美保健普拉提全程图　脊美保健普拉提分步图解　普拉提讲堂—给你一个健康美丽的背 Part 6 普拉提100变 随时随地轻松瘦　美肩　纤腰腹　美胸　细臂　提臀　排毒　瘦腿 附录 普拉提生活

章节摘录

“ 感谢普拉提为我夺得了影艺生涯中最具挑战性的角色。
”凯莉 · 安妮 · 莫斯在接受采访时说：“ 我是为了《黑客帝国》才去练普拉提的，直到现在还坚持着。
”在崇尚有氧运动的今天，瘦身锻炼并不意味着满脸的汗水，有利于减脂和持久保持才是“ 正道 ”，就像普拉提。
普拉提是全世界目前最时尚的健身项目之一，它通过优美、简单的动作锻炼肌肉，使身体更加纤长、灵活、线条柔软而健美。
这种文雅的塑身方式，被许多明星艺人誉为“ 瘦身王道 ”。
珍尼弗.洛佩兹、莎朗斯通、茱莉Ⅲ · 罗伯茨、亚洲小天后萧亚轩都是普拉提的忠实拥护者。
静态的塑形普拉提是一种肌肉深层练习，通过一些舒缓的动作，较长时间地控制肌肉，从而消耗身体各部位的能量，以达到减脂、瘦身的目的。
温馨提示：学会欣喜地接受在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让你的进步更迅速。
初次接触这《15分钟燃脂瘦身普拉提》的体式时，可能你会发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜你这说明《15分钟燃脂瘦身普拉提》对你是有用的。
通过对《15分钟燃脂瘦身普拉提》书中各体式的练习，你的身体素质会大大提高。
每个人的身体素质不同，对于身体的力量、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。
即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过完不成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，你仍会有惊喜。

<<15分钟燃脂瘦身普拉提>>

编辑推荐

最In普拉提瘦身实用宝典，顶级明星们最热衷的美丽方法。
极速燃脂，完美塑形，保健养颜。
15分钟快速实现！
资深普拉提导师贴身指点，海量高清图片，DVD全程实景指导。
独家奉献普拉提100变动作，随时随地轻松做个时常普拉担美人。
清晰感受到身体的迅速进步与改变。
让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣。

第一图书网, tushu007.com

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