第一图书网, tushu007.com

<<普拉提健身宝典>>

图书基本信息

书名：<<普拉提健身宝典>>

13位ISBN编号：9787500927839

10位ISBN编号：7500927835

出版时间：2005-8

出版时间：人民体育出版社

作者：杨文萍

页数：99

字数：120000

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

<<普拉提健身宝典>>

内容概要

西方健身，在运动的激烈与力量的挑战中，壮骨强筋。
东方健身，在宁静的遐想与柔韧的缠绕里，养性修身。
今天，人们对于“健康”的追求，已经不再仅仅局限于单纯的“身强体健”，而是追求“身与心的双重健康”。
特别是随着工作压力的日益加重与生活节奏的不断加快，如何在身体健康的同时，保持情绪的轻松、精神的愉悦，从而拥有一颗平静安详的心灵，成为现代都市人最迫切的需求。
这时，当一种将东西方健身术融合在一起，既练身又健心的健身方法来到你的身边时，你能够抗拒它的诱惑吗？
它，就是普拉提。
上个世纪20年代，德国人约瑟夫·亨伯特斯·普拉提发明了一种健身术。
1945年，他给这种健身术作出了这样的定义：“让身体与自然、平和、满足的心态共同发展，从而产生一种发自内心的激情与喻悦。
”约瑟夫自信地认为，他的健身观念早于他那个时代50年。
果然，50多年之后，这种健身术在全球范围内广泛传播，它就是我们今天所说的普拉提健身术。
现在看来，约瑟夫当年的自信不无道理。
同最初的普拉提健身方法相比，今天的普拉提已经发生了很大的变化，但它的基本原则和训练目的没有改变，是一种身与心的双重修炼。
普拉提是在汲取了东方古老的瑜伽、太极与西方古罗马、希腊的传统养生术精髓的基础上，通过姿势练习将呼吸、冥想、柔韧和平衡有机地结合在一起，从而达到加强人体核心肌肉、提高柔韧性、改善不良体态、均衡雕塑形体、缓解压力的多重目的。
普拉提没有复杂的动作组合，简单易学。
其动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，既有节奏的转换又有放松的调息，让练习者更容易控制身体，减少错误姿势对体态的负面影响。
而且它的运动速度平缓，不会对关节和肌肉产生伤害，在舒缓的状态下，全身的每一块肌肉、每一块骨骼都得到了锻炼，适合任何年龄段的人习练。
它还可以借助于哑铃、弹力带等进行全方位的身体训练。
普拉提的练习目标非常全面，在令全身得到锻炼的同时，它主要针对人体的核心肌肉（由腹肌、臀肌、下背肌环绕组成）进行练习，所以对腰、腹、臀等女性重点部位的塑造效果尤为突出。
同其他健身方法相比，普拉提既不像有氧健美操那样剧烈，也不像瑜伽那样繁复高深，更不用担心练出庞大隆起的肌肉块，却在重塑你的形体的过程中，让你真真切切地感受到自己的容颜更加美丽、身材更加挺拔修长、身心更加健康、气质更加优雅，获得一种前所未有的自信和美好的感觉，实谓“独一无二”的健身方法。
如今，在欧美国家，普拉提已成为最时尚、最受欢迎的健身方法之一。
许多影视明星、超级名模对普拉提更是钟爱有加，纷纷把它作为塑身美体、释放压力的秘密武器。
麦当娜虽已40多岁，但通过练习普拉提，仍然保持着骄人的身材和充沛的体力；好莱坞明星伊丽莎白·赫莉生产后身材的迅速恢复，也完全得益于普拉提的巨大功效。
如果，你想寻求一种效果显著的健身方法，想塑造一副迷人身段，想寻求一种运动的辅助练习、运动伤病的辅助治疗方法（如困扰办公室一族的背部疼痛），想舒展紧张压抑的神经……那么，认识普拉提吧，只需一块垫子和十几分钟的时间，在舒缓的音乐氛围里，在充分放松的状态下，在惬意自在的练习过程中，你会获得一个具有思想的身体，获得一个由内而外、身心俱健的全新的自我。
一旦认识了它，你就会无法抑制地爱上它。
这，便是普拉提无法抗拒的魅力所在。

作者简介

杨文萍，女，硕士研究生，副编审。
长期从事编辑工作，自1998年开始供职于我国最具权威的专业健身杂志《健与美》，一直站在引导我国健身健美事业发展的前沿，密切关注国内外健身、健美界的最新发展动向，并致力于向我国健身健美爱好者传播、推广当今世界最时尚的健身、健

<<普拉提健身宝典>>

书籍目录

爱上普拉提拉提的渊源　普拉提的与约瑟夫·亨伯特斯·普拉提　普拉提的瑜伽普拉提能带给我们什么实现你的最佳体态　让骨骼回复自然健康　让肌肉变得强壮有弹性　你属于哪种身体类型　你是否拥有良好的体态练习为拉提的重要方法　普拉提练习的8项原则　掌握正确的呼吸方法开始练习普拉提之前　制定你的普拉提训练计划　热身　呼吸式　前弯式　转颈式　耸肩式　侧弯式　转体　手臂划圈普拉提练习　休息姿势　体息一式——放松伸展背部　休息二式——放松腹部　初级练习　腹部上卷　一百次　脊椎扭转　……　提高级练习放松

编辑推荐

练习10次后，你会体会到区别； 练习20次后，你就能看到效果； 练习30次后，你就拥有了一副全新的身体。
如此神奇的健身方法，不妨一试，远离竞争，给疲倦的身心一个舒展的空间，让身体在健身中健康，让心灵在运动中飞翔！

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