

<<你随身的普拉提教练>>

图书基本信息

## <<你随身的普拉提教练>>

### 内容概要

苏珊娜·斯科特在本书中优美地展现了普拉提的原则，详细地解释了动作、呼吸和安全训练所需要的其他技巧。

每种练习都会使你多方面受益：即使是身体屈成半个猫形姿势、伸展脚踝这样一个简单的动作也能提高身体的柔韧性，并产生核心力量。

## <<你随身的普拉提教练>>

### 作者简介

苏珊娜·斯料特，以其独特的普拉提练习技巧而闻名。她最初和艾伦·赫德曼在伦敦、然后和莫伊拉·斯多特在多伦多进行普拉提的培训，现在她专门研究将普拉提应用于诸如精英运动员身体训练和身体康复等领域。并为这些特定的领域提供普拉提服务，如上层人士的体育活动和某些身

<<你随身的普拉提教练>>

书籍目录

序言第一次接触创造能量核心动力最后放松

<<你随身的普拉提教练>>

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>