第一图书网, tushu007.com

<<完美塑身普拉提>>

图书基本信息

书名：<<完美塑身普拉提>>

13位ISBN编号：9787506451123

10位ISBN编号：7506451123

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江

页数：96

字数：63000

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

<<完美塑身普拉提>>

内容概要

塑身普拉提的运动程式非常易于掌握，而且可以借助哑铃、抗力球、弹力带等辅助物，形式上更加新鲜多变，对于耐性不够和工作繁忙的都市人来说，是最直接和有效的选择。
细致入微的步骤讲解、练习要领、功效分析……让每一个练习者都可以快速入门，像好莱坞明星、舞蹈演员、超级名模一样深度燃脂、整体修身！

作者简介

矫林江，凭海听风培训连锁机构创始人，国际顶级瑜伽导师，曾亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等国修习瑜伽，师从印度著名瑜伽大师，被赞为“喜马拉雅之鹰”。
2004年前往埃及和中东地区研习东方舞的教学，后与美国国际舞蹈学院合作，进一步开发了普拉提、肚皮舞等系统课

<<完美塑身普拉提>>

书籍目录

第一章 普拉提的前世今生　一、普拉提的起源　二、健身运动新主张——普拉提的运动哲学和原则第二章 青春不老，魔鬼身材——普拉提的特点与优势　一、普拉提青春活力的四大特点　二、普拉提塑体修形的十大优势　三、完美升级版——普拉提与瑜伽的区别　四、人人都能普拉提——普拉提适合的群体　五、学习普拉提百科词典——普拉提词汇术语表第三章 轻松开始普拉提——普拉提入门训练　一、正确的普拉提姿态　二、训练准备　三、注意事项　四、基本练习程序第四章 从初学到精进——普拉提中级练习第五章 再努力一点点——普拉提强化训练第六章 让自己轻盈、沉静——运动后的放松　一、简单的整理运动　二、让心情沉静下来　三、让肌肤在运动后自由呼吸第七章 吃得精，喝得好，长得俏——普拉提健康饮食　一、普拉提健康美味的一周食谱　二、最适合减肥的七种茶　三、最适合塑身养颜的八种鲜果蔬菜汁　四、普拉提健康食谱第八章 爱上普拉提的六大理由　一、减少多余脂肪，收腹挺胸　二、量身雕体，尽现诱人曲线　三、提高肌耐力，强化核心力量　四、调整呼吸，放松紧张神经　五、促进内在气血循环，按摩内脏系统　六、提升自信优雅气质，展现迷人活力第九章 让普拉提成为一种生活习惯　一、普拉提教练——新一轮健身浪潮的宠儿　二、让普拉提融入生活习惯　三、如何选择专业的普拉提培训机构

章节摘录

第一章 普拉提的前世今生一、普拉提的起源约瑟夫·普拉提，1880年出生于德国的杜塞尔多夫。
年幼时的他是一个体弱多病的孩子。
早年饱受气喘、佝偻病、风湿热等疾病的折磨，而且由于他的股骨胳发育不良，导致腿部弯曲。
然而他并没有屈服于这些身体缺陷，经过不懈努力，他终于自创了一套系统化的运动来矫正身体缺陷。
这些运动就是著名的“垫上运动”的基础，普拉提称之为“控制学的艺术”。
1926年，他移居美国。
在横渡大西洋的船上，约瑟夫遇到了后来的妻子克拉拉，克拉拉是一名护士。
“当时我们之间谈论最多的话题是健康，例如，如何保持健康的身体以及保持健康身体的重要性，于是我们开办了一家健身工作室。
”这是后来克拉拉夫人回忆时说到的。
在纽约，许多名人诸如著名舞蹈家玛莎·葛蓝姆（Martha Graham）及著名舞蹈动作设计者乔治·巴兰钦（George Balanchine）都是普拉提健身房的常客。
其中，世界知名的拉邦舞谱发明人儒道夫·蒙·拉班（Rudolf yon Laban）是最先将普拉提训练方法引入舞蹈教学之中的。
随着现代社会的发展，普拉提进行了一些人性化的改善，融入了瑜珈、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及教练个性化的内容，普拉提的训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，鼻吸口呼的呼吸方式，针对肌肉形态、关节等外在的一种训练。
它的训练目的是，通过改变人体肌肉功能，从而改善人体脊柱腰椎等的功能。
1967年普拉提逝世后，人们在继承普拉提早期健身方法的基础上，总结出目前所流行的更具特色的普拉提健身方式，并以约瑟夫·普拉提的姓氏命名，统称为“普拉提”。

编辑推荐

《完美塑身普拉提》由中国纺织出版社出版。
令人惊喜的普拉提全球教程，无需专门器械，任何人都可以练习，温和锻炼，调整身姿，雕塑肌肉线条。
完美体系，成功塑身。

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