

<<普拉提健身操>>

图书基本信息

书名：<<普拉提健身操>>

13位ISBN编号：9787533523534

10位ISBN编号：7533523539

出版时间：2004-08-01

出版时间：福建科学技术出版社

作者：(英)席勒 缪丝

译者：庄则豪

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>

## <<普拉提健身操>>

### 内容概要

本书由5个部分构成。

第一部分介绍了普拉提健身操的创始人约瑟夫·普拉提，并通过图解的方式，阐述了这一独特锻炼方法的发展历史，以及这种锻炼为什么适合于各种年龄的人。

第二部分介绍的是学习普拉提健身操之前需要了解的各种知识。

第三部分解释了普拉提健身操锻炼的一些基本概念，并对练习的程序做出了建议，为完成普拉提健身操锻炼做准备。

第四部分重点介绍普拉提健身操的基本动作，通过动作分解，进行了深入的阐释和指导。

掌握了这一部分的内容，能够得心应手地完成基本动作之后，就可以进入最后一部分，进行更高级的锻炼。

<<普拉提健身操>>

作者简介

作者：(英国)瑟尔(Searle Sally) (英国)梅乌斯(Meeus Cathy) 译者：庄则豪

<<普拉提健身操>>

书籍目录

如何使用本书 引言 普拉提健身操简介 练习普拉提健身操之前的准备 身心的现塑造 基础练习 高级练习

## <<普拉提健身操>>

### 媒体关注与评论

书评融合身心，让生活更健康、更放松！

本书特点：介绍普拉提健身操的基本原理；既有全面的理论阐述，又有详尽的动作指导；图解方式逐一演示动作过程；通俗易懂，适合初学者使用；配有约350幅图片。

<<普拉提健身操>>

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>