

<<美体普拉提>>

图书基本信息

书名：<<美体普拉提>>

13位ISBN编号：9787533733889

10位ISBN编号：7533733886

出版时间：2006-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杨频

页数：92

字数：106000

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>

## <<美体普拉提>>

### 内容概要

普拉提(Pilates)是一种目前比较流行的针对腰、腹、臀等部位进行塑遣的美体健身方法。它能够改善练习者的姿势体态,增强身体柔韧性、协调性,使练习者拥有苗条、匀称的身材,修长的双腿,平坦的腹部.....还能减轻因久坐等原因造成的腰酸背痛,等等,特别适合需要减肥瘦身、雕塑形体、美化肌肉曲线,以及缺少运动的人练习。

本书介绍了40余种美化腹部、腿部、腰部、臀部、背部曲线的普拉提动作,简单易学,科学安全,全面有效,并可随意练习,相信很快你就会为出现的效果而惊喜、兴奋.....

## <<美体普拉提>>

### 书籍目录

关于普拉提门普拉提的特点普拉提的功效普拉提的主要适合对象练习普拉提的呼吸原则练习普拉提的注意事项本书普拉提动作的练习说明腹部篇 1. 屈腿上蹬 2. 单屈腿仰卧起坐 3. 单腿伸展 4. 屈膝仰卧起坐 5. 屈膝抬腿 6. 仰卧触膝 7. 屈膝两头起 8. 蹬自行车式 9. 摇摆式腰部篇 1. 屈腿侧倒 2. 单侧起身 3. 侧身屈膝 4. 侧卧起身 5. 屈腿侧起 6. 腰部扭动 7. 转身触趾 8. 屈腿拉腰 9. 拱背踢腰臀部篇 1. 俯卧屈腿 2. 俯卧单抬腿 3. 屈臂撑单抬腿 4. 侧身后摆腿 5. 跪姿抬腿 6. 跪姿后摆腿 7. 仰卧顶髌 8. 挺髌举腿背部篇 1. 坐姿健背 2. 抬背挺腰 3. 背部练习(背部上拉) 4. 单臂单腿起 5. 弓式 6. 拱背伸腿 7. 单腿背部伸展 8. 背部伸展腿部篇 1. 直腿画圆 2. 直腿侧倒 3. 腿侧提 4. 单竖腿式 5. 屈膝打开 6. 侧卧抬腿 7. 仰卧剪腿 8. 勾脚直抬腿普拉提的放松方法

## &lt;&lt;美体普拉提&gt;&gt;

## 章节摘录

关于普拉提 普拉提(Pilates)运动是由德国人约瑟夫·普拉提创立的,是一套主要 针对人体核心部位(腰部、腹部、臀部)进行锻炼的科学的健身体系。

普拉提运动在美国、法国等一些健身运动发达的国家流行了很多年,现在正迅速风靡全球。普拉提受欢迎的原因主要在于:一方面普拉提是一种温和的、全面的运动,既有针对胸部、肩部的练习,又有针对腰腹部和背部力量的练习,还有增强柔韧性的拉伸训练,并且适合于任何年龄、任何身体素质的人群练习,不同于有氧操和其他运动项目;另一方面普拉提吸取了瑜伽的呼吸方法,糅合了瑜伽的锻炼特点,同时结合了科学的垫上运动,有着塑身和健身的双重功效。

首先,经常进行普拉提锻炼,不仅能够纠正人体的不良姿势,改善平衡能力和协调性,而且能够塑造练习者腰部、腹部及臀部的肌肉曲线,美化形体,使其拥有平坦的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。

另外,对于一般运动难以锻炼到的地方,以及因久坐办公桌前而造成的腰酸背痛或肌肉不适等,都可以通过做普拉提运动来改善。

普拉提运动是安全可靠的运动。它的运动速度缓慢而平和,不会产生运动伤害,比如对关节和肌肉的伤害,也不会导致练习者肌肉体积加大,但可以增强肌肉力量。

在耐心、持久地练习一段时间以后,会感觉到身体发生很大变化,无论是关节柔韧性还是肌肉力量都会有很大提高,同时身体线条也会得到有效塑造。

普拉提的功效 普拉提的功效可以简洁地概括为:能够使练习者拥有平坦的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。

美体塑身。

普拉提可以对人体核心部位(腰、腹、臀)进行雕塑,具有收腹、紧腰、提臀等功效,能美化练习者的形体。

强身健体。

经常进行普拉提练习能够增强肌肉的力量,提高心肺功能,增强免疫力,增加自信,提升气质。

在进行普拉提练习以后,身体的姿态会变得优美而挺拔,同时可使自信心增加,气质提升。

缓解压力。

集中思想在舒缓的音乐伴奏下进行普拉提练习,可以很快释放压抑的情绪,从而使身心放松,精力充沛,保持良好心态。

平衡身体,增强柔韧性。

当核心部位的力量增强以后,身体的平衡能力和运动能力得到提高。

再加上普拉提注重拉伸练习,可以有效增强柔韧性。

## <<美体普拉提>>

### 媒体关注与评论

普拉提是一种目前比较流行的美体健身方法，可以塑造肌肉曲线，美化形体，使身体姿态优美、挺拔，提升气质，释放压抑情绪，缓解压力。

本书按照锻炼部位将普拉提动作姿势排列为腹部、腰部、臀部、背部和腿部五个部分。

为了练出挺拔、匀称的身材，练习者要全面练习身体的各个部位，在每一个部位的动作中挑选出自己喜欢的动作，任意组合起来练习即可。

针对自己身体的薄弱部位，可加强该部位的练习。

只有正确的练习方法才会产生显著的健身、美体效果。

在做任何一个动作时，都要将注意力集中在锻炼的部位，感受相应肌肉的用力紧张程度。

<<美体普拉提>>

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>