第一图书网, tushu007.com

<<普拉提斯垫上健身操教程>>

图书基本信息

书名：<<普拉提斯垫上健身操教程>>

13位ISBN编号：9787535939364

10位ISBN编号：7535939368

出版时间：2006-1

出版时间：广东科技出版社

作者：陈雅婷

页数：92

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

内容概要

普拉提斯是一套特别设计的，通过精神力量控制肌肉活动的锻炼方法。
普拉提斯体操不同于那些盲目的、不用动脑的练习，普拉提斯体操鼓励你多运动大脑，因为这样你就不会觉得沉闷。
本书特地设置了一套席地而做的普拉提斯练习课程，不需器材，让你可以方便学习，尽快上手。
这套练习的目标人群是所有成年人，不论男女，各个阶层的健身者均可。
你只需按照自己的步伐去练习，根据个人的需要来调整练习。

<<普拉提斯垫上健身操教程>>

书籍目录

第一课 基础知识介绍　一、什么是普拉提斯　二、心理和身体的收效　三、普拉提斯原则　四、呼吸　五、收腹　六、无偏脊椎　七、脊椎关节　八、线型序列调整　九、准备工作　十、跟随课程开始练习　十一、倾听你身体的声音第二课 感受到身体变化　一、骨盆抬升　二、小幅度髋部滚动　三、髋部滚动　四、胸部抬升　五、斜角伸展　六、扩胸　七、手臂劈开　八、双腿抬起　九、大腿外侧抬升　十、大腿内侧抬升　十一、后腿腱抬升　十二、身体弓起　十三、休息姿势　十四、后腿腱伸展　十五、四头肌伸展　十六、臀部伸展第三课 看得见变化　一、侧体扭转　二、向后弯曲　三、单腿环绕　四、球形滚动　五、初级双腿伸展　六、单腿伸展　七、脊椎前展　八、拉锯式往返　九、脊椎扭转　十、支撑身体　十一、反身撑体　十二、海狮运动第四课 一个全新的自我　一、百下运动　二、向上翻滚　三、双腿举升　四、初级交叉往来　五、双腿螺旋　六、侧身踢腿　七、单踢腿　八、双踢腿

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