第一图书网, tushu007.com

<<菩拉提流行时>>

图书基本信息

书名：<<菩拉提流行时>>

13位ISBN编号：9787543630949

10位ISBN编号：754363094X

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：张英 洪涛

页数：81

字数：60000

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

菩拉提起源于德国，流传至今已有近一百年的历史，它结合了东西方不同类型的运动方法，把东方的“柔和”（如瑜伽、太极）和西方的“力量”（如拳击、搏击）紧密地结合在一起。
菩拉提是运动强度不是特别大，但它讲究控制、拉伸和呼吸，对腰、腹、臀等重点部位的形体塑造有非常好的效果。
大众对美体塑身的要求越来越高，我们精心编写了这本《菩拉提流行时》，本书图片清晰，设计精美，提倡的口号是“轻松阅读、快乐健身”，因此采用了以图为主的形式，配上简单的文字说明，读者一般通过图片即可进行菩拉提练习，简单的文字则有助于读者进一步把握菩拉提练习的要领。
　本书配有VCD光盘，其中包括连贯的动作示范和讲解，初学者只要每天（或每周3-4次）跟着光盘的内容从头到尾做一遍，2个月左右即可收到良好的美体塑身和健身效果。
　最后，希望广大读者能拥有一个健康的体魄，希望这本书能成为大家真正的朋友。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张英，1962年出生。
1983年以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校。
1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。
现为青岛大学纺织服装学院服装表演专业形体艺术教育副教授，同时兼任中国健美操协会俱乐部委员会委

<<菩拉提流行时>>

书籍目录

走近菩拉提 菩拉提呼吸 感知你的“核心部位”菩拉提链接 菩拉提的明星效应 菩拉提的由来正是菩拉提流行时…… 站姿 训练你的脊椎柔软度 训练你的平衡协调性 垫上 盘坐扭腰 卷腹 侧腹 车轮式收腹 屈膝侧开式收腹 体侧屈 背部收缩 跑撑式 V字坐 盘坐背伸展 “核心部位”控制 臀部肌肉练习 坐姿腿侧抬 侧卧开胯 仰卧抬臀 肩肘倒立 伸展式菩拉提链接 菩拉提练习具有安全性 哪些人不适合练习菩拉提 菩拉提的练习原则 你为什么要练菩拉提爱上菩拉提 球上菩拉提 球上滚动 球上平衡 球上卷腹 夹球收腹 坐姿平衡 髋部移动 髋部摇摆 菩拉提皮筋操 仰卧举腿 跑立侧屈 坐姿伸腿 坐姿三角培拉提链接 菩拉堤健康食谱 菩拉提饮食建议

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