

<<普拉提（垫上）>>

图书基本信息

书名：<<普拉提（垫上）>>

13位ISBN编号：9787564406967

10位ISBN编号：7564406968

出版时间：2011-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨萍 编

页数：173

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（垫上）>>

### 内容概要

《普拉提（垫上）双语教材》的编写旨在加深人们对普拉提健身法的正确认识，满足社会和学校普拉提教学的需要，可用于学校普拉提教学，也可作为健身房教练的参考用书或作为对普拉提感兴趣的人的自学材料。

《普拉提（垫上）双语教材》采取中英文对照的形式，重点强调常用的专业术语和单词，可使读者在学习普拉提知识的同时，了解其英文术语和原意，进一步加深对普拉提的理解。

本教材配以大量的动作图片和详细的动作说明，图文并茂，理论与实践相结合，便于学习和掌握。

## <<普拉提（垫上）>>

### 书籍目录

第一章 普拉提介绍第一节 什么是普拉提第二节 普拉提练习的特点第三节 练习普拉提的益处第四节 普拉提的发展历史第五节 有关普拉提的误区第二章 普拉提原理第一节 身体“核心”的概念第二节 人体的骨骼排列和脊柱中立位第三节 完美的身体姿态第四节 普拉提呼吸方法第五节 普拉提练习的要素第三章 普拉提动作第一节 仰卧和仰撑动作第二节 俯卧和俯撑动作第三节 侧卧和侧撑动作第四节 坐位动作第五节 站位动作第四章 普拉提教学第一节 普拉提动作进级第二节 普拉提课程分级第三节 课程安排和练习选择第四节 示范、讲解、提示和音乐第五节 普拉提练习环境第六节 普拉提动作的改良和安全考虑第七节 普拉提教练的资质和证书第八节 普拉提常用器材的购买第五章 普拉提专门练习第一节 普拉提练习和健身球第二节 普拉提为坐着工作的人第三节 普拉提为背部疼痛的人第四节 普拉提为减压和平衡参考文献

<<普拉提（垫上）>>

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>