

<<普拉提轻松入门>>

图书基本信息

书名：<<普拉提轻松入门>>

13位ISBN编号：9787800249396

10位ISBN编号：7800249395

出版时间：2005-11

出版时间：第1版 (2005年11月1日)

作者：酒井里枝

页数：127

字数：58000

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>

<<普拉提轻松入门>>

内容概要

“阳光女性系列”图书提倡“读健康图书，做阳光女性”的健康生活准则。

本套图书涉及瑜伽、美甲、按摩、普拉提、骨盆瘦身、骨骼矫正等方面；涵盖女性健身、塑体、美容等各个环节，满足您不同层次的“美丽”需求。

本套从书的最大特点是简单易行。

从“瑜伽”到“按摩”再到“瘦身”您都可以“自助”完成，让您无论在家里还是工作间隙都可随时享受到“专业保健师”的悉心指导，轻松拥有阳光般灿烂的笑容。

高效地切实感受普拉提的效果！

无论是谁均可轻松进行的身体锻炼！

练习10次后，你会体会到区别；练习20次后，你就能看到效果；练习30次后，你就拥有了一副全新的身体。

如此神奇的健身方法，不妨一试，远离竞争，给疲倦的身心一个舒展的空间，让身体在健身中健康，让心灵在运动中飞翔！

<<普拉提轻松入门>>

作者简介

酒井里枝，1994年赴美，在“舞蹈空间”师从于林恩·西蒙逊，获得普拉提教练资格。1995年接触普拉提，学习来自身体轴心的运动方式、塑身训练、锻炼柔软肌肉和身形矫正等课程。获得美国普拉提专业权威机构的认证。归国后，作为舞蹈讲师和普拉提教练活跃于舞蹈和普拉提身体

<<普拉提轻松入门>>

书籍目录

普拉提轻松入门前言Part 1 走近普拉提 普拉提是一种什么样的身体运动 普拉提式·肌肉的锻炼方法 普拉提的效果·产生效果的8个要点 练习普拉提时应准备的物品Part 2 自然姿势 呼吸法1 呼吸法2 确认 随手臂节奏呼吸 骨盆倾斜运动 桥式蜷体 桥式向上伸展运动 展开双臂、滚动臀部1 展开双臂、滚动臀部2 膝部侧伸 膝部抬起 膝部划圈 曲膝摆腿 挤压枕头 向上蜷体 举翅百拍 单腿伸展 向下蜷体 倾斜扭转 交叉伸展运动 仰泳式运动 天使般手臂运动 手臂浮动 开门式运动 手臂负重飞翔 三头肌运动 伸展脊柱 脊柱旋转1 脊柱旋转2 抬起上身 背部伸展 绳肌牵伸 绳肌蜷曲 用力挤压 星式运动 婴儿式体位 提拉大腿内侧肌肉 提拉大腿外侧肌肉 单侧提拉 外侧腿旋转 侧踢 绳肌伸展 梨状肌伸展 股四头肌伸展 小腿伸展 臀部曲肌伸展 内收肌伸展 踝关节伸展 腕关节伸展 脚部伸展 颈部伸展 Part 3 锻炼程序项目一览 供初学者练习的基本程序 为已习惯普拉提训练的人提供的基本程序 为想积极锻炼的人提供的基本程序 不同的日常姿势 特别推荐的练习程序 Column 在训练的过程中要时常想着的检查项目 呼吸与动作的基本节奏 如果只一味地加大运动幅度,效果会减半 解放骨骼,做骨骼美人

<<普拉提轻松入门>>

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>