

<<第五大道的Pilates>>

图书基本信息

书名：<<第五大道的Pilates>>

13位ISBN编号：9787806795453

10位ISBN编号：7806795456

出版时间：2004-08

出版时间：接力出版社

作者：萧亚轩，角子

页数：95

字数：80000

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>

<<第五大道的Pilates>>

内容概要

从好莱坞明星，超级名模到一般上班族，不分男女老少，人人都爱上了Pilates（普拉提），普拉提运动到底具有什么魅力呢？

普拉提运动结合了瑜伽、舞蹈和体操等东西方运动健身之精粹。

加强了人体核心肌群，强化脊椎与肌肉，增加身体敏捷与弹性，对背部、膝盖、臀部、肩膀等部位都很有益处。

练习普拉提非常方便，随时随地可以进行。

通过练习普拉提，锻炼出来的肌肉线条更为均匀，修长、身材将变得纤细而结实。

普拉提是帮助工作忙碌紧张、压力大的现代人实现身心灵和谐的最佳运动。

本书除了首次披露自纽约归来后追寻梦想的心路历程和心得分享，萧亚轩还亲身精彩示范介绍当今最为时尚的健身运动PILATES，从初级到进阶，最热爱健康、追求时尚、热爱萧亚轩的人不可错过的精彩之作。

<<第五大道的Pilates>>

作者简介

萧亚轩，英文名：Elva 生日：1979年8月24日 星座：处女座 身高：162cm 体重：47 kg 学历：复兴美
工毕、John Casablancas College(Vancouver)服装设计系 声音：兼具张力与柔软度的中低音，充满穿透
力。

<<第五大道的Pilates>>

书籍目录

Part 1 张开双翅从示曾如此具体地稳稳降落行囊中的许许多多为什么翻转延长 无穷无尽Part 2 Pilates 的由来及历史爱上Pilates 在开始做Pilates之前Elva强力推荐的15个Pilates动作动一动腹肌，深呼吸一下，跟“小腹婆”说BYE-BYE！

- 以纤细小蛮腰和紧实的美背为目标锻炼更美丽优雅的肩、背与手臂线条。
- 抬抬腿，让臀部线条和腿部线条更紧实！
- 增进背部弹性，伸展背部肌肉。
- 伸展你的臀部肌群。
- 让腰部、臀部与大腿肌肉结实有弹性。
- 锻炼腰部曲线，训练平衡感。
- 活动背部与肩膀肌群，锻炼身侧的线条。
- 强化臀部、腹部与下背部的线条。
- 延展脊椎，加强关节灵活度。
- 伸展、放松你的背部与筋骨。

<<第五大道的Pilates>>

章节摘录

如果说人总有天生喜欢的颜色或气味，那我喜欢简洁——简单、利落……我很难具体形容，却总是可以给我勇往直前的感觉的那种美。

仿佛17岁的那个没有预警的早晨。

“我要出国去学服装设计。

”我鼓起勇气跟妈妈说，觉得当时自己的肩膀上好似有一双翅膀正在长出来。

“我想去纽约念书。

” 纽约，像是一个梦想的出口。

而我17岁的世界，从台北到纽约，又更像一个梦想的起点。

我知道妈妈会答应我。

她总是鼓励我们飞，只因她也是那种经常在人生勇敢展翅的女子。

不到半年，我高中毕业，飞向温哥华。

那是妈妈跟我的惟一协定：先到温哥华吧！

起码你阿姨在那里，我也比较放心。

比起妈妈的要求，我比较贪心。

既然温哥华是一个梦想的开始、独立的起点，那么除了我没有能力先去赚到的学费和生活费，需要妈妈的帮助，其他的，我希望都能自己来。

申请学校还好，比较辛苦的，是在当地找房子。

我从小学二年级就开始学英文，但对于那些复杂的地图和租屋契约，我的英文经常还是不够用的。

温哥华是彩色的。

我没有想什么就跳入那样的色彩里——来自英国、法国、西班牙、日本、中国……各式各样（五湖四海）的同学，每个人都各有一个追寻的故事。

当然那是我很久以后才发现的，那个年纪的我，其实并没有想很多，尤其是关于离别……喜欢旅行的我把它当成一次大旅行，我生命中第一次，如此盛大的追寻。

17岁的乐观，还来不及预设立场就开始了，经过的风景，是新的都是美丽的，我像旅人那样张大了嘴巴和眼睛，在那些惊奇里，偶尔也会感伤——那就是当我一不小心又想起台北，想起那些我亲爱的人的时候。

我知道了，那就是追寻的代价。

那些还来不及退色就变成回忆的记忆，有好大一部分是中坜的乡村生活，整个小学时代的，我和弟弟跟外婆一起度过的时光。

大家印象中从国外回来的Elva，其实我拥有过很多人却没机会去真正体验的乡村生活——外婆那里的鸡和鸭、我和弟弟最爱爬的那棵大树、钓青蛙有时候会钓到蛇的田……最无敌的是，门口就有的那个湖——我每次又玩了一身泥回来，就会先去洗洗脚才不会被外婆唠叨的那个湖。

整个小学的湖光山色，忘都忘不了的，是我直到现在最大的财富。

温哥华的朋友们，那些悉心填补了我的挫折和忧伤的朋友们，在我后来要回台湾的时候，那种不必言说就知道一定会再联络的默契，我却还是感觉到了失去的心痛……19岁的我，已经学会归类，自己今生都会是一个极重朋友的人。

甚至胜过情人。

真遇到了自己欣赏的男生，一定要带给朋友看的。

因为爱是盲目的，也只有经过生活里的检视，看看他对别人的态度，处理事情的方法，才能确定他不是不是一个好人，而我的好朋友们经常就是我的眼睛。

不知为何，我从小就是一个很怕没有伴的人，我甚至讨厌独处。

没有朋友的时候，我几乎都在上网，好像那里也还有一点人的声音。

在温哥华的时候，我还经常溜到姐姐的房间，赖着要一起睡……她不是我亲姐姐。

我如果真的有了姐姐，一定也会那么亲。

我一直很想要有一个姐姐。

<<第五大道的Pilates>>

那是另外一个故事了……你也许早就听过的。

我和那个姐姐与她的亲妹妹在温哥华还曾经疯狂走唱过哩。

我知道我爱表演、爱跳舞，但我从来没有想过，会成为一个专职艺人。

如果不是因为一个在温哥华的歌唱比赛，我们不会相遇，不会凑成一个团体，更不会有后来那么深的情感和梦想。

为了那个梦想，我放弃了我在温哥华的学位。

梦想的下一个出口，从温哥华指向台北。

我知道，那是我生命中的第二次追寻。

……

<<第五大道的Pilates>>

编辑推荐

最健康的青春形象、最时尚的塑身运动，小天后亲身示范。
无限伸展你的自信、活力与美丽，风靡纽约，席卷全球的时尚运动PILATES。
从玛丹娜到国际名模，[欲望城市]影集里的时尚女子，正在努力练习的。
欧美已经超过千万人疯狂爱上的运动。

无限伸展你的自信 活力与美丽 风靡纽约 席卷全球的时尚运动Pilates 针对身体的各个区域，我挑选了15个效果很好的招式--从头到脚，针对现代人比较容易产生的肥胖、紧张和缺乏肌耐力的症状

尤其是针对女生最困扰的上围、手臂、小腹和大腿、臀围的部分，特别又做了加强。

方便而简易的动作，却让我在两个星期内就瘦了3公斤，尤其是对于瘦小腹和紧实身形，更有神奇的效果。

集中注意力，感觉身体的反应，聆听身体的声音。

那真是一种确定，你会发现生命的问题突然变清澈了！

喜悦的Pilates，与其说是提供，倒不如说是提醒，原来生命的出口和能量，上天早就将它放在我们的身体里，只是我们都经常忘记了。

最重要的，Pilates所能锻炼出来的，绝不是粗大的肌肉，而是线条优美的长型肌肉，那也正是许多国际名模，后来疯狂爱上Pilates的原因。

小天后Elva萧亚轩在出道4年后推出了自己的第一本书——《第五大道的Pilates》。

在书中，萧亚轩不仅首次披露了自纽约归来后追寻梦想的心路历程与心得分享，还从初级到进阶，亲身精彩示范了当今最为时尚的15个Pilates健身运动动作。

尤其针对女生最困扰的上围、手臂、小腹和大腿、臀围的部分，萧亚轩还传授了自己的“秘笈”。

随书附赠精装随身卡与Elva亲身示范的VCD教学光盘。

目前，欧美最in的时尚运动就是Pilates了，从好莱坞明星、超级名模到一般上班族，不分男女老少，人人都爱上了这项运动，Pilates到底具有什么魅力呢？

其实，它很奇妙，虽然动作看起来平凡无奇，但是一做起来，却能呈现出轻盈脱俗的美感，同时，也能带来非常多的益处。

Pilates可以加强人体核心、拉开脊椎、强化肌肉、增加身体敏锐度与弹性，而且对背部、膝盖、臀部、肩膀这些部位很有助益，因为身体反复受压迫而造成伤害的人也很适合做这项运动呢！

所以，除了专业舞者与一般人借此加强肌力、增加柔软度、改善身体姿势，现在欧美许多物理治疗中心也将Pilates运动的技巧运用在复健上了呢。

练习Pilates非常方便，只要在地板上铺块软垫，或在床上就可以开始做了，不过床垫可不能像棉花糖一样软绵绵的喔！

这样整个人会陷下去，无法正确而均匀地锻炼身体。

准备开始做Pilates了吗？

只要掌握下面这些关键字，就可以享受Pilates的身、心、灵盛宴。

动一动腹肌，深呼吸一下，跟“小腹婆”说bye - bye！

<<第五大道的Pilates>>

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>