

## <<孕妇有氧保健操>>

### 图书基本信息

书名：<<孕妇有氧保健操>>

13位ISBN编号：9787883526223

10位ISBN编号：7883526227

出版时间：2012-3

出版时间：大连音像出版社

作者：布琳 (Boleyn) 著

页数：90

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>

## <<孕妇有氧保健操>>

### 内容概要

源自德国，经百年历史验证的经典健身术，21世纪最时尚的绿色快速瘦身方案，好莱坞超级巨星，性感罗拉安吉丽娜·茱丽，美臀皇后珍妮佛·洛佩兹、魔鬼辣妈凯瑟琳·泽塔琼斯、奥斯卡影后查理兹·塞隆……魔鬼身材速成秘籍！

全球健身教练、形体专家强烈推荐——强效组合，精准控制，短期激瘦不反弹，每日只需十分钟，拥有苗条婀娜的身段，雕塑性感完美的S曲线不是梦！

普拉蒂极速瘦身的5大理由：采用深层腹式呼吸，使身体、意念完美结合，极速减压消疲；锻炼核心肌群，量大限度燃烧脂肪；精确控制，减肥效果事半功倍；瘦你最想瘦的部位，瘦身、塑形双重收获；动作精而易学，不受时间场地限制。

## <<孕妇有氧保健操>>

### 作者简介

女子保健运动专家、亚洲妇女保健协会常务理事 美国加州BOOY SCIENCE PILATES国际认证  
普拉蒂教练 国际PILATES专业教学研究组织PMA会员 美国加州生命学院瑜伽导师认证 师  
承印度瑜伽大师、吉尼斯纪录保持者c.poovendiran 2004年首届全国瑜伽大赛冠军 中国健美协  
会健身指导认证 中国“十大健身会所”中航健身会资深瑜伽导师 中国多家著名企业总裁私人  
健身教练

## <<孕妇有氧保健操>>

### 书籍目录

Part 1 普拉蒂运动风潮THE PILATES TREND第一次亲密接触 First Contact1.融合东西方精粹的超时尚运动2.谁在普拉蒂普拉蒂快速瘦身魔法之秘诀 Magic Rules For Quick Slim1.普拉蒂中心站——减肥先减腹2.减脂又塑形，雕塑漂亮匀称的线条3.减重，做你自己的主人4.让脂肪在呼吸间流走5.动作精准，减肥效果事半功倍激瘦VS享瘦之运动守则 Exercises Rules1.找到适合自己的练习课程2.饮食协调好，减肥效果加倍3.衣服要舒适，场地要清静4.别忘记运动前后的热身和放松5.不要让你的减肥形单影只6.享受坚持的快感7.练多久的普拉蒂Part 2 普拉蒂动作要领 ESSENTIAL MOVEMENTS呼吸训练 Pilates Lateral Breathing核心控制——预备动作练习 Cort Control肩膀稳定及活动度控制 Shoulder StabilizationPart 3 快速瘦身方程式 QUICK SLIMING PLANS徒手方程式 Without Weights放松脊椎 Releasing The Spine天鹅潜水Swan Dive空中剪刀 Scissors一柱擎天 Jackknife侧踏单车 Side Leg Series舞者旋腿 Grande Ronde JambeV形悬形I TeaserV形悬体II Teaser.....

## <<孕妇有氧保健操>>

### 编辑推荐

源自德国，经百年历史验证的经典健身术，21世纪最时尚的绿色快速瘦身方案，好莱坞超级巨星，性感罗拉安吉丽娜·茱丽，美臀皇后珍妮佛·洛佩兹、魔鬼辣妈凯瑟琳·泽塔琼斯、奥斯卡影后查理兹·塞隆……魔鬼身材速成秘籍！

全球健身教练、形体专家强烈推荐——强效组合，精准控制，短期激瘦不反弹，每日只需十分钟，拥有苗条婀娜的身段，雕塑性感完美的S曲线不是梦！

普拉蒂极速瘦身的5大理由：采用深层腹式呼吸，使身体、意念完美结合，极速减压消疲；锻炼核心肌群，量大限度燃烧脂肪；精确控制，减肥效果事半功倍；瘦你最想瘦的部位，瘦身、塑形双重收获；动作精而易学，不受时间场地限制。

<<孕妇有氧保健操>>

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>