

<<谢菁珊的彼拉提斯课>>

图书基本信息

书名：<<谢菁珊的彼拉提斯课>>

13位ISBN编号：9789867461049

10位ISBN编号：9867461045

出版时间：20050224

出版时间：联经出版社

作者：徐侨佩

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>

<<谢菁珊的彼拉提斯课>>

内容概要

彼拉提斯 + 彈力帶 初學者的最佳入門課程

聽過彼拉提斯，卻對彼拉提斯仍然感到陌生嗎？

感覺肩頸或背部僵硬，或者全身痠痛？

生活中的壓力堆積在你的全身肌肉，你需要全身鬆綁。

這個時候，只需要一條阻力適中的彈力帶，你就能感受到彼拉提斯在身心壓力舒緩，以及體能鍛鍊上，令人不可思議的功效。

不需要大空間與長時間，隨時隨地輕鬆體驗彼拉提斯與彈力帶的美妙結合，從健康到體態，讓你愛上這項運動。

當彼拉提斯遇上彈力帶，你的身體將體驗前所未有的運動效益

第一堂課後的感受：全身舒展開來、比做完按摩還舒服。

經過三個月的練習：小腹變緊實、站姿變的端正直立。

持續六個月的改變：肌肉線條緊實有緻、揮別腰酸背痛問題。

一年後，你將得到一個全新的自己。

針對減肥塑身族、壓力上班族、彼拉提斯菜鳥一族，三大族群特別設計的三套運動計畫，幫助這些忙碌、沒運動規劃的人，輕鬆達成運動目標！

<<谢菁珊的彼拉提斯课>>

作者简介

謝菁珊

美國加州大學爾灣分校舞蹈碩士

美國俄亥俄州立大學舞蹈學士

國際Pilates專業教學研究組織PMA (Pilates Method Alliance)教師會員

Body Arts and Science Pilates國際性師資培訓課程講師

美國加州 Body Arts and Science Pilates國際認證教師從小學舞，在美國加州大學舞蹈研究所主修舞蹈運動學時首次接觸Pilates，便開始了Pilates的學習研究與教學推廣。

在美期間從事教學及師資培訓，並且與Pilates大師Rael Isacowitz於美國多處教育機構進行演講及學術發表，共同投入Body Arts and Science Pilates國際教學證書課程之規劃與教材編撰。

多年來憑著豐富的國內外彼拉提斯教學經驗，以及專業的師資培訓課程，培訓許多優秀的彼拉提斯教師，是為台灣彼拉提斯運動界，最具影響力的教學推廣者。

現為亞洲體研Body Lab主持人。

亞洲體研Body Lab，現為台灣地區唯一經過國際Pilates專業教學研究組織PMA (Pilates Method Alliance)正式認證的Pilates專業教學機構。

著有《彼拉提斯Pilates塑身新風格》 麥田出版

運動隨身書卡《每天30分鐘彼拉提斯-30天打造完美曲線》 麥田出版

<<谢菁珊的彼拉提斯课>>

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>