

每天30分钟彼拉提斯30天打造完美曲线



[每天30分钟彼拉提斯30天打造完美曲线_下载链接1](#)

著者:市长菁珊

出版者:麦田出版

出版时间:20041124

装帧:

isbn:9789867413529

Pilates

- 迅速雕塑修長緊實身型
- 改善腰痠背痛等上班族常見問題
- 幫助紓壓、集中注意力
- 調整肢體、改善不良姿勢
- 調節呼吸、加強心肺功能
- 運動傷害的復健與預防

注意要項

時間：就從現在，每天來跟Pilates約會半小時吧！記得運動前後千萬別過量飲食喔！

場地：找塊清淨明亮、不受外力干擾的私密空間，來段輕爵士，與Pilates翩翩共舞吧！

服裝：卸下套裝，光起腳丫，換上合身舒適、吸汗透氣的服飾，馬上開始吧！

器具：拋開惱人繁重的健身器材，鋪上運動墊，或是簡易的彩色拼格海綿方塊！

運動中：有特殊運動傷害及肢體障礙者，運動前請先詳閱每個動作的注意要項！
運動中若有任何不適，請馬上停止，量力勿勉強！

作者介绍:

謝菁珊

習舞二十餘年，在美國經由舞蹈接觸彼拉提後便潛心鑽研、樂此不疲，至今已有八年之久。六年前取得資格認證後，便全力投入彼拉提斯的教學及研究推廣，並於美國各大學院及彼拉提斯教學中心累積經驗。二〇〇一年開設彼拉提斯課程，為國內唯一彼拉提斯教學研究中心Body Lab的創辦暨主持人。現任台灣Body Lab亞洲體研彼拉提斯教學中心主持人暨師資培訓指導師國立台灣藝術大學舞蹈系兼任講師，身體運動療法／舞蹈解剖學
台北市立體育學院舞蹈系兼任講師，舞蹈動作治療與實習國立台南家齊女子高級中學舞蹈班兼任講師，肢體調整／表演實習

目录:

[每天30分钟彼拉提斯30天打造完美曲线_下载链接1](#)

标签

评论

[每天30分钟彼拉提斯30天打造完美曲线_下载链接1](#)

书评

[每天30分钟彼拉提斯30天打造完美曲线 下载链接1](#)