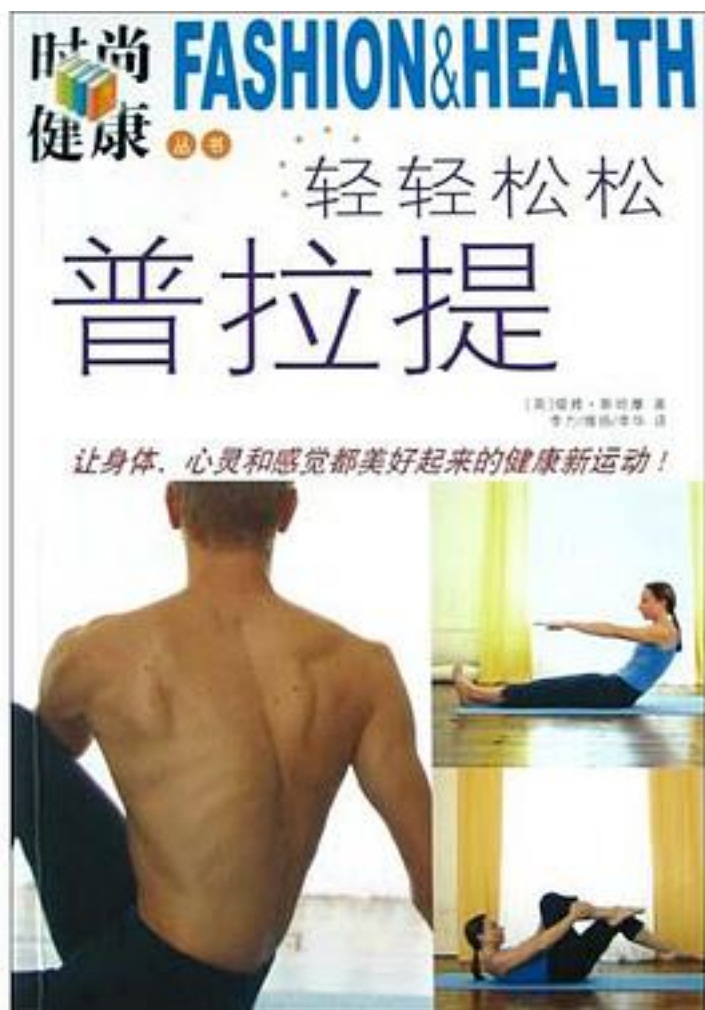


轻轻松松普拉提



[轻轻松松普拉提_下载链接1](#)

著者:缇雅·斯坦摩

出版者:青岛出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787543632769

普拉提通过调整骨盆和脊椎，包括一系列调整矫正姿势、促进肢体协调与平衡，增加身

体柔软度与肌力的伸展动作，搭配呼吸与专注力的不断练习，达到塑身、减压、伤害复健等效果，可以在不会对身体造成负担的情况下，创造出健美匀称，紧致结实的体态。

这套融合东西方身心训练法于一体的普拉提式健身操，以物理治疗、运动分析、舞蹈和瑜伽为理论基础，由专业人士设计，循序渐进，适合各种体质、年龄和体形的人锻炼，是一套全新、高效而且安全的系统训练方法。它专为调节全身而设计，强调身与心的交融，能帮助你准确地控制肌肉，让你的一举一动都协调流畅，即使是刚刚开始练习普拉提的新手也很容易学习掌握，带给你持久的益处。

作者介绍:

目录: 概论

一 何谓普拉提

1 普拉提的基本原理和锻炼目标

2 普拉提之锻炼目标

3 普拉提之基本原理

4 做操

二 普拉提与你的身体

1 脊柱

2 腰部运动

3 肌肉骨骼系统

.....

三 普拉提式脊柱运动操

.....

结语

• • • • • ([收起](#))

[轻轻松松普拉提_下载链接1](#)

标签

运动

2008

评论

内容梳理清晰。先了解身体，再制定运动规则，继而开始预备动作——力量动作——柔韧动作——专项动作。动作讲解细致入微，赞！

[轻轻松松普拉提 下载链接1](#)

书评

[轻轻松松普拉提 下载链接1](#)