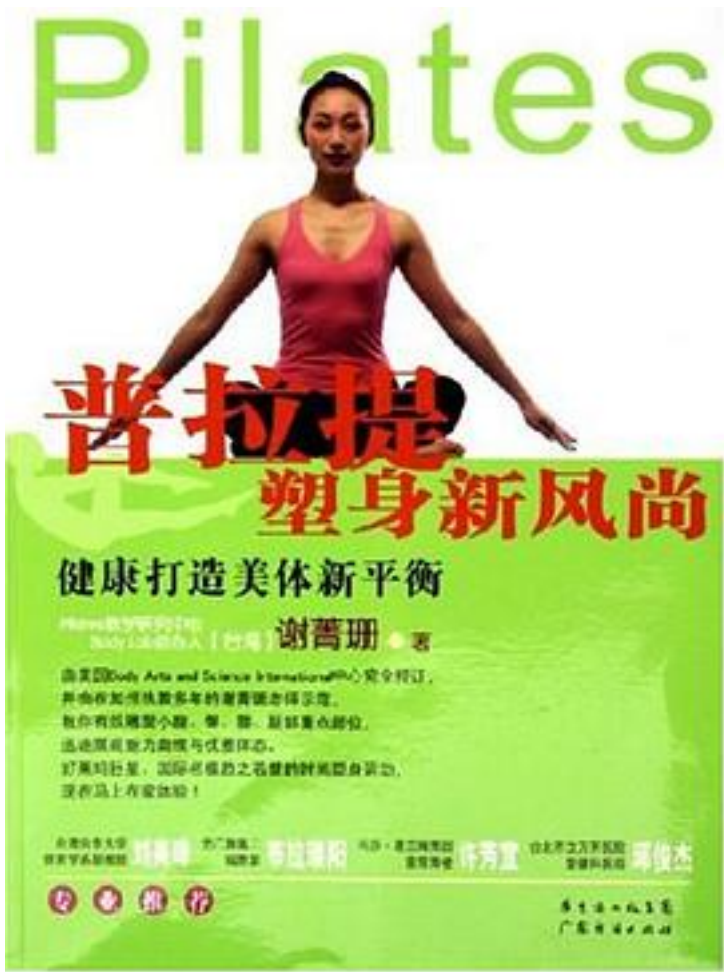


普拉提塑身新风尚



[普拉提塑身新风尚_下载链接1](#)

著者:谢菁珊

出版者:广东经济

出版时间:2005-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787807280132

风靡欧美的Pilates,不仅让纽约的民众为了上课大排长龙，连书店和百货公司也随处可见Pilates的相关书籍，近日在知名艺人、健身中心的大力提供下，势必掀起一股风潮。

Pilates包含了一系列调整矫正姿势、促进肢体协调与平衡，及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，将可达到养身、塑身、舒压、伤害复健等效果。

作者谢菁珊六年前自美国取得Pilates教学执照后，便致力于Pilates的教学工作。本书内容糅和理论与实际经验，带领读者进入Pilates大门。

忙于工作、生活的您不妨从作者亲自示范的动作当中，亲自体验Pilates减压塑身的神奇效果！

作者介绍:

目录:

[普拉提塑身新风尚_下载链接1](#)

标签

社科

瘦身

普拉提

评论

[普拉提塑身新风尚_下载链接1](#)

书评

[普拉提塑身新风尚_下载链接1](#)