

美体健身普拉提



[美体健身普拉提_下载链接1](#)

著者:付晶

出版者:农村读物出版社

出版时间:2006-3

装帧:

isbn:9787504845801

快乐的第一需求是身体健康，拥有健康的体魄和健美的身材，是我们快乐生活的第一步！而普拉提则是缔造健康魅惑优美身材的第一步！它糅合东西方运动之精髓，既强调肌肉的伸张训练，又讲究身体的平衡和身心的结合，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起。你不必抛弃钟爱的美食，也不必进行剧烈的运动，选择了普拉提就会让你拥有芭蕾舞演员般窈窕、美丽的身材！现在就随着著名普拉提指导教练付晶女士进入本书，开始快乐美体健身的第一步吧！

刚柔并济的健身术——糅合东西方运动的理念，既强调肌肉的伸张训练，又讲究协调的呼吸意念。

优美身材的缔造者——讲究身体的平衡和身心的结合，不会像其他机械运动会造成肌肉收缩而产生酸痛感，会造成肌肉体积加大而导致失去弹性。

轻松高效的训练方法——用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起，对身体既有紧张也有放松，既有步伐的转换又有打坐的调吸。其稳健舒缓的全方位运动照顾到你身体的所有部位。

时尚一族的运动方式——不必抛掉钟爱的美食，不必进行剧烈的运动，选择了普拉提就会让你拥有芭蕾舞演员般窈窕、美丽的身材。

作者介绍:

目录:

[美体健身普拉提_下载链接1_](#)

标签

评论

[美体健身普拉提_下载链接1_](#)

书评

[美体健身普拉提_下载链接1](#)