

普拉提训练全书



[普拉提训练全书 下载链接1](#)

著者:【美】瑞尔·艾萨考维兹

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787115472236

《普拉提训练全书》由在世界普拉提领域享有盛誉的普拉提大师瑞尔·艾萨考维兹创作。本书凝聚了瑞尔30多年的普拉提教学经验，既有普拉提训练的基础理论，包括呼吸、运动解剖学及生理、人体姿态和身体排列等，又有从入门、初级、中级到高级的253个练习动作和3套训练计划，涵盖8大常见的普拉提器械，适合任何水平的普拉提练习者和教练阅读。

作者介绍:

瑞尔·艾萨考维兹 (Rael Isacowitz)
杰出的普拉提实践者、教师。拥有超过30年的普拉提实践经验，以色列温盖特学院教育学士，英国赛瑞大学舞蹈艺术硕士。

瑞尔已经掌握了普拉提各个级别的项目，1989年创办了人体艺术与科学国际（BASI Pilates），现已发展成为世界上主流的普拉提教育机构，目前在全世界超过30个国家、100多个地区开设普拉提课程。

目录: 序 v

前言 vii

致谢 ix

简介 xi

1 改善身心健康

2 排列、姿态及动作

3 强大的普拉提练习

4 垫上练习

5 普拉提重组训练床

6 凯迪拉克床

7 稳踏椅

8 普拉提桶

9 组合架

10 普拉提臂椅

11 普拉提圈

12 训练计划案例

• • • • • ([收起](#))

[普拉提训练全书 下载链接1](#)

标签

普拉提

运动

训练

体态

瑜伽

人民邮电

05-生活/健康/运动/饮食/两性

评论

for boss

后面的大器械很有价值阅读 前面垫上练习如果学了普拉提的可以不用看

本意是了解下垫上和器械的差别，结论是我上完买的课之后可以对着书去玩耍体验下器械，但其实看完之后就对器械无那么大兴致了，如果控制很好的话，最终都会回到垫上。

讲了一些起源，原则和与其他运动的不同。之所以普拉提是介于运动和康复之间的选择，就是因为它对核心肌骨的理解。

[普拉提训练全书_下载链接1](#)

书评

[普拉提训练全书_下载链接1](#)