第一图书网, tushu007.com

<<普拉提健身法入门指南>>

图书基本信息

书名：<<普拉提健身法入门指南>>

13位ISBN编号：9787500930839

10位ISBN编号：7500930836

出版时间：2007-4

出版时间：阿兰·海德曼、孙军、 等 人民体育 (2007-04出版)

作者：阿兰·海德曼

页数：203

译者：孙军

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<普拉提健身法入门指南>>

内容概要

普拉提健身法20世纪20年代由约瑟夫·普拉提创建，它能有效缓解每日生活中的压力。
练习之后，您既不会感觉疼痛，也不会感觉疲劳。
您的关节会很放松，而且练习中流动的韵律会给您带来内心平静的感觉。
约瑟夫·普拉提认为，实现改变的关键是相信自己能做到。
《普拉提健身法入门指南》紧紧遵循着约瑟夫·普拉提一世纪前发明的健身原则，介绍了普拉提健身法的基本知识和练习技巧。
您决定读《普拉提健身法入门指南》时，已经朝着正确的方向迈出了第一步。
放松，享受，并期待拥有更美好的身体状态。

作者简介

作者：(美)阿兰·海德曼 译者：孙军 等

第一图书网, tushu007.com

<<普拉提健身法入门指南>>

书籍目录

简介约瑟夫·普拉提普拉提原则基础姿态呼吸了解肌肉群稳定核心腹部骨盆区强化背部上半身颈部手臂与腿部的协调手臂和手腿和脚制定计划制定练习计划初级练习中级练习高级练习孕期普拉提生活中的普拉提术语表

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com