第一图书网, tushu007.com

<<美体健身普拉提>>

图书基本信息

书名：<<美体健身普拉提>>

13位ISBN编号：9787504845801

10位ISBN编号：7504845809

出版时间：2006-3

出版时间：农村读物出版社

作者：付晶

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

<<美体健身普拉提>>

内容概要

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。

作者简介

付晶，国际私人健身教练、国家级健身指导员。
曾获得由国际私人教练学院颁发的国际私人教练证书、国际健身操私人教练证书、国际健身球私人教练证书、国际瑜伽私人教练证书。
并拥有国际Lesuills健身系五大项目的授课资格，其包括Body Ceaubat、Body Pump、Body Balance、Body J

<<美体健身普拉提>>

书籍目录

普拉提：刚柔并济的健身术普拉提：优美身材的缔造者普拉提：轻松高效的训练方法普拉提：时尚一族的运动方式普拉提入门　普拉提的学习原则　普拉提的呼吸训练　普拉提的自然位置　普拉提的自然脊柱普拉提塑身健体　传统练习7式　1 上身练习　2 俯卧撑（一）　3 俯卧撑（二）　4 小狗翻滚　5 扭转式　6 拉伸肌肉　7 拉伸练习　脊背训练11式　1 脊柱扭转（一）　2 脊柱扭转（二）　3 脊柱侧扭动练习　4 脊柱侧转伸展练习　5 脊柱伸展（一）　6 脊柱伸展（二）　7 脊柱伸展（三）　8 脊柱伸展（四）　9 背部练习（一）　10 背部练习（二）　11 背部放松式　腹部训练11式　1 腹部热身式　2 腹部扭转式　3 腹部练习（一）　4 腹部练习（二）　5 腹部练习（三）　6 仰卧提腿式（一）　7 仰卧提腿式（二）　8 腹部高级练习（一）　9 腹部高级练习（二）　10 腹部高级练习（三）　11 腹部高级练习（四）　腿部训练17式　1 腿部牵引　2 侧踢练习（一）　3 侧踢练习（二）　4 侧踢练习（三）　5 伸腿平衡——单腿外开练习　6 伸腿平衡——双腿外开练习　7 伸腿翻滚　8 伸腿扭转　9 腿部练习（一）　10 腿部练习（二）　11 腿部练习（三）　12 腿部练习（四）　13 腿部练习（五）　14 腿部练习（六）　15 腿部练习（七）　16 腿部练习（八）　17 腿部练习（九）　直立式普拉提11式　1 双腿下蹲式　2 单腿下蹲式　3 弓步下蹲式（一）　4 弓步下蹲式（二）　5 站姿侧提腿　6 蹲式　7 平衡式（一）　8 平衡式（二）　9 平衡式（三）　10 全身练习式　11 推胸式（一）　蚌式普拉提4式　1 蚌式（一）　2 蚌式（二）　3 蚌式（三）　4 蚌式（四）　弹力绳练习5式　1 胸部练习　2 肩部练习　3 背部练习　4 肱二头肌练习　5 肱三头肌练习　健身球练习4式　1 夹球举腿练习（一）　2 夹球举腿练习（二）　3 推胸式（二）　4 背部练习

章节摘录

书摘他童年时体弱多病．哮喘病、佝偻病、风湿病困扰着他，但这些病痛又成为他渴望健康的动力。
从14岁开始，他克服身体的病痛，以顽强的毅力进行各种运动训练．在诸多运动项目上有了惊人的表现。
成年后他还研习东西方不同类型的运动方法，并将之运用到自己的身体训练当中。
他将东西方的养生方法．如瑜伽、太极、古希腊古罗马的传统养生法融会贯通，佐以自己设计的仪器和运动技巧，编创出独特的健身运动方式。
1914年第一次世界大战爆发，住在英格兰的他由于是德裔被安置在一所集中营中，在集中营里他将自己编创的训练方法运用到那些卧床的病人身上，通过他的康复训练．病人们很快就恢复了肌肉力量和控制能力。
战争结束后，他受到德国政府的邀请对德国军人进行身体训练。
20世纪初，他将这不断完善的身体训练方法带到了美国，他一方面运用其独特的训练方法帮助舞蹈演员尽快痊愈受伤的肢体，另一方面将舞蹈的元素加进他的训练体系当中。
经过长期的研习、锻炼、实践、总结．一套独特的均衡肌体的训练体系形成了，并迅速传播开来。
如今已成为风行世界的时尚健身方式。
这种健身法就叫作“普拉提(PILATES)”．其创造者就是被称为”普拉提运动之父”的德国人约瑟夫．普拉提(Joseph·Pilates)。
　西方人注重身体肌肉和机能的训练，东方人注重呼吸和意念的训练，而普拉提糅合了东西方运动的理念，既强调肌肉的伸张训练，又讲究协调的呼吸。
以静态的有氧运动方式，让身体达到协调平衡的状态。
通过对腰腹部肌肉(腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌、竖脊肌)等身体核心部位的锻炼，使脊柱变得柔软有韧性。
对身体肌肉和内脏都有极好的改善效果。
　P1

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