第一图书网, tushu007.com

<<普拉提>>

图书基本信息

书名：<<普拉提>>

13位ISBN编号：9787564406516

10位ISBN编号：7564406518

出版时间：2011-5

出版时间：北京体育大学

作者：吴振巍

页数：317

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

内容概要

《普拉提》动作简介：每一个普拉提动作都会有一个简单的介绍，包括对初学者的建议、练习的益处、动作步骤和重复次数，以及练习中容易忽略的问题等，其中每一个转换的步骤都会有一个相应的配图。
动作一览图：在《普拉提》中包含了大量的动作图片，在每个普拉提动作讲解的最后一栏设置了动作一览图，用来帮助你理解以及练习《普拉提》中列举的动作。
在理解和掌握各个步骤演示图的动作后，可尝试对着“动作一览图”连贯地练习。
动作变化：在《普拉提》中包含了普拉提传统的基本动作，而实际上每一个练习者的身体条件和要求都会有所不同，在“动作变化”中包含了各种衍生动作、“难度调整”（意为难度降低的变化练习）、“难度升级”，以及普拉提“辅助器材”在这个动作中的应用，对于大部分动作变化我们都有一个相应的配图以帮助你更好的理解文字讲解。
想象技巧：这部分内容是普拉提教学和练习极其重要的组成部分，很多难以掌握的动作，通过练习者加入适当的想象，往往对于普拉提练习产生意想不到的效果。

作者简介

吴振巍，左右普拉提培训学院创建人　美国Balanced Body University普拉提注册国际培训导师　美国运动医学会ACSH注册健康健身专家HFS　威格斯高尔夫学院(澳资)体能训练技术总监，开创国内　第一个高尔夫普拉提Golfpilates功能训练中心　2008北京奥运会特聘私人教练　美国高尔夫权威杂志《Golf D1gest》中文版《高尔夫大师》特约高尔夫健身专栏作者，国内健身权威杂志《健与美》特约撰稿人　北京体育大学运动训练学士学位，运动人体科学专业研究生。

左右普拉提培训学院的创建人，美国最大的普拉提国际机构Balanced Body university在中国的培训发展负责人，同时也是该机构官方认可的普拉提培训导师；拥有15年以上的丰富授课经验，被国内健身权威杂志《健与美》列为中国百位最具影响力的教练。

吴振巍是中国最早的具有普拉提教授国际专业资质的教练，曾先期接受过包括全球普拉提权威机构美国Balanced Body University、美国Polestar Education系统，以及美国BASI和AASFP普拉提系统的培训，后又接受过系统正规的普拉提Hat垫上及Studio工作室专业器材培训，并获美国Balanced Body university官方认可之国际培训师资格。

曾接受美国Balanced Body university全球培训总监NoraSt.John先生和Polestar Pilates Asia教育总监Dawnna way burne先生的亲自指导，着力于研究如何将普拉提运动引入到国内的健身、运动康复、竞技体能及高尔夫的功能训练等领域中。

2008年北京奥运会期间，吴振巍受奥运合作伙伴世界顶级健身器材商意大利Technogym邀请，作为奥运特聘私人教练，于奥运村训练中心为奥运选手提供体能训练指导。

2008年3月，吴振巍创办了左右普拉提培训学院，与国际上最具声望的普拉提培训机构之一美国Balanced Body University普拉提学院合作推广其普拉提国际教练培训体系，并与威格斯高尔夫学院（澳资）合作开设了国内第一个高尔夫普拉提（Golfpilates）训练中心。

“左右普拉提”的目标是提供高性价比的健身教育，培养出更多的能够将普拉提融汇应用到各个健身运动领域的优秀教练，并推动中国全民科学健身的发展。

书籍目录

第一章 普拉提介绍一、什么是普拉提二、练习普拉提的益处三、普拉提前世今生四、普拉提与其他健身运动的区别五、普拉提与瑜伽的异同-六、普拉提训练系统的分类七、普拉提的针对人群第二章 普拉提的理论概述一、普拉提的原则二、普拉提基础解剖三、身体姿态排列和机能评估四、普拉提入门术语和基本练习五、普拉提运动技巧的原则第三章 生活中的普拉提一、健康，从改变姿态开始姿态与我们的关系坐姿电脑操作站立驾驶行走和跑步举臂搬重物二、身体单侧运动的平衡调整三、日常辅助练习背壁站立站立平衡足脚尖行走收缩骨盆底肌收缩腹部肩颈伸展和放松颈肌强化向下卷动平板支撑上推撑起1上推撑起2上推撑起3第四章 在家练习普拉提／45一、练习前的准备工作二、练习频率三、选择什么时候练习四、每次练习的时间长短五、与同伴一起练习六、在家练习的安全注意事项七、如何设计自己的普拉提家中练习课程八、普拉提家中训练计划样本第五章 普拉提垫上动作及辅助器材练习方法／54一、体式动作的基本类型二、普拉提垫上常用辅助器材的介绍三、普拉提垫上动作入门动作背壁运动系列背壁站立双手划圈向下卷动普拉提式起蹲单腿平衡骨盆活动系列骨盆倾斜“打字机骨盆侧倾8字旋髋单膝下放单膝滑行半程背部卷动平板支撑俯身单腿上提初级动作行军踏步四足游泳卷腹抬起卷腹旋体百次拍击骨盆卷动长躯席卷单腿划圈反向卷腹滚动如球单腿伸展双腿伸展脊椎前伸仰卧脊椎旋转侧卧抬腿1侧卧抬腿2侧卧单腿划圈俯身提臀天鹅宝宝中级动作足尖点地肩桥预备单腿朝天双腿朝天直背起桥十字交叉半程侧斜卷动旋体拉锯分腿滚动空中瓶塞天鹅翘首蛙泳式单腿上踢双腿上踢侧卧踢腿侧卧抬腿3侧卧下腿上提侧卧下腿划圈蚌式开合clam坐姿脊柱旋转“v”形悬体预备式海豹拍鳍高级动作超越卷动空中折刀钟摆脚跟俯身游泳侧踏单车侧卧香蕉卷起俯身撑起“v”形悬体1“v”形悬体2“v”形悬体3康康舞髋部画圈俯撑抬腿仰撑抬腿跪姿侧踢美人鱼侧弯引颈前伸侧弯扭转空中剪刀倒踩单车回力人棒肩基举桥倒置平衡……第六章 普拉提伸展和放松第七章 普拉提教学第八章 特殊人群的普拉提训练常见问题与解答附录：健身常用专业词汇中英文对照

媒体关注与评论

“我一定是正确的。
在我的生命中，从来没有阿司匹林，从来没有一天遭受损伤病痛。
整个美国，整个世界，都应该来进行这个锻炼，他们将从中受益变得更快乐。
” ——约瑟夫·普拉提于86岁 经过十节课后，你会感觉不一样 “In 10 sessions you will feel difference. 经过二十节课后，你会看起来不一样 In 20 sessions you will see difference. 经过三十节课后，你会得到全新的身体! In 30 you will have a new body!” ——约瑟夫·普拉提 Joseph Pilates

编辑推荐

收腰、瘦腹、提臀，完美形体　纠正资态，克服办公一族脊椎问题　运动康复，预防和改善颈椎问题和下腰痛　产后恢复，瘦身纤体　核心体能训练，增强运动表现　为何选择《普拉提》？　适用于不同水平的普拉提爱好者在家中练习，快速提高　私人健身教练、普拉提爱好者及教练精进的专业资料　普拉提理论和训练原则集中精解　囊括了普拉提从入门到高级阶段的所有经典训练动作　所有普拉提动作都设立完整的动作步骤分解图，让你一学就会　包含动作演变，简单和难度升级版本　普拉提辅助小器材的介绍和练习中的应用　适用于办公一族、形体训{练和运动康复等各种特殊人群的快速入门。

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