

<<爱上普拉提>>

图书基本信息

书名：<<爱上普拉提>>

13位ISBN编号：9787806468166

10位ISBN编号：7806468161

出版时间：2005-11

出版时间：上海文化出版社

作者：赵夏芳

页数：109

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>

## <<爱上普拉提>>

### 内容概要

此书针对的是我们喜欢在家中享受普拉提运动的时尚女性和爱美的美眉们。

对你特别难的姿势，请避免练习，而是先仔细看我们为你编写的初级套路，阅读所有指导并仔细看图片。

当你已经学会怎样正确地做这套动作时，你的目的就是改进动作技巧，提高质量。

即使你是一名其他运动主手，也请不要跳过初级套路的动作练习，只有当你能够流畅地完成整个套路运作后，你才可以进行中级和高级的运动磁路，否则，当你的核心部位力量还未能达到一定水平就轻率尝试中级或对喜欢的动作一下子做100次，甚至是所谓的挑战高级动作时，会弄巧成拙，狼狈不堪，轻则害你浑身酸痛，重则让你感到头晕和恶心。

本书中的姿势讲解有的是以一侧为例，希望你不要忘记左右对称练习，以促进你的肌体均衡发展。

为了你的安全和有效地保护身体，建议你在练习时用稍厚的垫子，避免磕碰与扭伤。

运动初套路以从普拉提运动中获得最大的功效，最少要完全掌握这套初级套路10次后，进升去做中级套路。

<<爱上普拉提>>

作者简介

赵夏芳，国家级健美操指导员，国家一级艺术体操、健美操裁判，同济大学讲师。参加CHINA FIT国际健身教练培训并获证书，翻译、主编多部国际健身培训教材。曾任舒适堡健身中心副经理，目前结合自身从事普拉提教学的经验 and 当前女性对美体塑形的心理需求开设的“Pilates”课

<<爱上普拉提>>

书籍目录

引子如何使用此书第一车厢：普拉提运动的起源第二车厢：普拉提运动的惊人功效第三车厢：普拉提运动的锻炼人群第四车厢：普拉提运动的准备第五车厢：普拉提运动的基本元素第六车厢：普拉提运动的练习原则第七车厢：普拉提运动的测试车厢第八车厢：普拉提运动的安全警告第九车厢：普拉提运动的入门车厢第十车厢：普拉提运动的初级运作第十一车厢：普拉提运动的中级动作第十二车厢：普拉提运动的高级动作第十三车厢：美眉们的普拉提运动套餐第十四车厢：普拉提运动的计划制订第十五车厢：普拉提运动的饮食营养第十六车厢：普拉提运动的小贴士作者的话

## &lt;&lt;爱上普拉提&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 现代生活的日常用品越采越强强调轻薄短小，如果运动也能如此那该多好啊！普拉提运动绝对是你不必大费周折张罗的运动，它不受天、时、地、人、事、物的限制，让你随时随地就可以通过练习恢复身体机能。

想要拥有窈窕的身材绝非梦想，在后面的不同车厢内的成套练习中，你会挥别身体上的赘肉，让你的身材更有型。

久坐办公室，腰酸背痛肩膀僵硬总是难免，简单的几个普拉提动作，会让你上班更有元气。

你可以在家里或户外练习普拉提运动，只需要一个明亮开放的空间供你练习，在你站起来和躺下时，这个空间应该大到足够让你的四肢得到伸展。

如果有必要，把你的家具移开。

这个空间应该是干净和安静的。

房间的温度应该是保持在中等偏暖的范围内，不要太热，也不要太冷。

避免在阳光直射下练习普拉提运动，如果你刚从大太阳底下回到屋内，也不要立即练习普拉提运动。

你的练习区域的地面必须是结实和稳固的。

如果地面上有地毯，请在上面铺上一条大浴巾或垫子：如果地面是木板或其他平滑的表面，请使用一个防滑垫，没有的话你可以使用一个露营垫。

如果你想在户外练习，请选择在片绿草茵茵的小花园里，或者在细沙柔软的海滩边。

如果你的花园没有草地，请在地上铺上一层海绵垫或毛巾垫，创造一个柔软的地表区域。

另外，确保这个区域不受任何事物的干扰。

选择穿一件舒适、宽松或有弹力的衣服，让身体能够自由地活动，避免你的呼吸或循环受到限制。

尽管你应该赤足练习，但是如果天气太冷你还是可以穿一双袜子，直到你的身体暖和起来为止。

请把身上的首饰都取下来吧。

在练习前请不要进食，饱餐之后要空腹1到2小时，小吃之后空腹半小时方可开始练习。

普拉提运动的锻炼次数完全可以根据自身的身体状况安排每周3到4次，每次30分钟左右，为了能获得最佳效果，当然最好是每天抽出15 - 30分钟练习。

尽管在普拉提运动练习的初级阶段这么做并不太可能。

记住要享受你的练习过程，温和地对待自己，关注自己每天的感觉，并根据自己的感受调整普拉提运动的练习进程。

来吧！

放上轻松愉快的音乐，在稍软的垫子上准确而缓慢地完成每一个动作。

关键在于将意念集中于你的核心部位，深呼吸。

OK！

只要注意做到这几点，任何环境下，你都可以随时随地进行普拉提运动了！

P7插图

## <<爱上普拉提>>

### 媒体关注与评论

书评优雅，来自相信自己可以改变的体态和充盈内心的平静。

Office一族缓解肌肉酸痛及内心压力的有效方法；贴心设计的11种普拉提运动套餐，你想瘦哪就瘦哪！

专业的运动指导、安全提示以及疑问解答，毋需担心运动受伤；特别制作的营养配餐计划，让你享受魔力瘦身与诱人美食的完美结合；精心制作的普拉提成套进阶课程VCD让你如同拥有一位专业的私人教练；无论你是刚知道，还是已经练习过，都可以在本书中找到由浅入深的运动成套，详细的图片分解动作，让你轻轻松松成为普拉提高手。

唤醒你的深层肌肉，舒展拉长身体线条，每天5个经典动作，甩开所有酸痛烦恼；体验运动美感，训练柔韧平衡，激发身体潜能，舒缓放松神经，你无刻不在的压力消失无踪！

## <<爱上普拉提>>

### 编辑推荐

你想拥有一副完美的身材和健康的体魄吗？  
你还在为颈背痛担心，为减肥犯愁吗？  
亲爱的美眉们，快跟我们一起走进普拉提的轻轨列车里去快速塑身吧！  
普拉提，它是Office一族缓解肌肉酸痛及内心压力的有效方法。  
本书贴心设计的11种普拉提运动套餐，让你想瘦哪就瘦哪！  
此外，随本书赠送的普拉提成套进阶课程VCD让你如同拥有一位专业的私人教练。  
总之，无论你是刚知道，还是已经习练过，都可以在本书中找到由浅入深的动作成套，详细的图片分解动作，让你轻轻松松成为普拉提高手。

#### 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>