

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

图书基本信息

书名：<<景丽强效纤体普拉提斯>>

13位ISBN编号：9787807056331

10位ISBN编号：7807056339

出版时间：2007-11

出版时间：成都时代

作者：景丽

页数：90

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>

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

前言

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

内容概要

国际YOGA PILATES导师景丽，融20年深厚的瑜伽功底，研习最纯正的普拉提斯运动和教学体系，并将其引入亚洲大型健身机构，经过多年教学推广和实践，针对亚洲人的体型和体质，创立功效的“景丽塑身普拉提斯”，获国家体育总局颁布的“普拉提斯专家教练”殊荣。

本书由景丽为你示范的源于瑜伽的超完美时尚塑形运动。

塑身普拉提斯，将呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合，强调健身、瘦身、修身三重功效！

精美全彩BOOK+高清视频影碟，动作套路编排严谨，课程安排循序渐进，细致入微的步骤讲解、练习要领、正误对照、功效分析，专业体贴的辅助物推荐、难易度指引、想象力培养……

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

作者简介

国际Yoga Pilates导师，景丽，IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师，亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练，国际Fisas有氧教练和健身教练认证，IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证，Les Milles专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总局

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

书籍目录

普拉提斯风尚 普拉提斯——完美身材缔造者 备受好莱坞明星推崇的“有型”运动——普拉提斯
 普拉提斯科学 肌肉——人体活动纽带 核心肌群——普拉提斯的主角 脊椎——延缓肌体衰老的密码
 了解自己的身体 普拉提斯与其他运动比较 普拉提斯的精髓——六大原则普拉提斯课
 程CHAPTER 1 普拉提斯速效燃脂基础运动程式 肩桥预备式 上下侧踢 侧踢——转小国 后置支
 撑 一百次（中级） V形难度动作（一） 开瓶式旋转 前后侧踢 前置支撑 游泳 海
 豹CHAPTER 2 普拉提斯强效塑身晋级运动程式 第一套 一百次（高级） 肩膀桥 超越卷
 动 蟹 半跪侧踢 上拉腿 肩桥式 折叠刀 天鹅下潜 第二套 侧踢——抬大腿
 内侧 侧弯 伏地挺身 帕绳肌伸拉（一） 摇摆 侧踢——大剪刀 回力棒 侧踢
 ——抬双腿 V形难度动作（二） 扭身 V形难度动作（三） 美人鱼 蛇 双脚剪
 刀 帕绳肌伸拉（二） 倒踩脚踏车 臀转圈 下拉腿 侧踢踩脚踏车 平衡—控制
 侧踢腿划圈附录 普拉提斯交流 商品专区 普拉提斯进行时

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

章节摘录

<<景丽强效纤体普拉提斯>>

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>