

## <<普拉提塑身新风尚>>

### 图书基本信息

书名：<<普拉提塑身新风尚>>

13位ISBN编号：9787807280132

10位ISBN编号：7807280131

出版时间：2005-6-1

出版时间：广东经济

作者：谢菁珊

页数：139

字数：200000

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>

## <<普拉提塑身新风尚>>

### 内容概要

风靡欧美的Pilates,不仅让纽约的民众为了上课大排长龙,连书店和百货公司也随处可见Pilates的相关书籍,近日在知名艺人、健身中心的大力提供下,势必掀起一股风潮。

Pilates包含了一系列调整矫正姿势、促进肢体协调与平衡,及增加身体柔软度与肌力的伸展动作,搭配呼吸与专注力的不断练习,将可达到养身、塑身、舒压、伤害复健等效果。

作者谢菁珊六年前自美国取得Pilates教学执照后,便致力于Pilates的教学工作。

本书内容糅和理论与实际经验,带领读者进入Pilates大门。

忙于工作、生活的您不妨从作者亲自示范的动作当中,亲自体验Pilates减压塑身的神奇效果!

## <<普拉提塑身新风尚>>

### 作者简介

谢菁珊，习舞二十余年，在美国经由舞蹈接触Pilates后便潜心钻研、乐此不疲，至今已有八年这久。六年前取得资格认证后，便全力投入Pilates的教学及研究推广，并于美国各大学院及Pilates教学中心累积经验。

二00一年回台湾开设Pilates课程，成为台湾唯一Pilates教学研究中心Body

## <<普拉提塑身新风尚>>

### 书籍目录

推荐序 自序 Pilates与我Part 1 Pilates介绍篇 第一章 认识Pilates 1 Pilates的起源 2 Pilates运动哲学 3 Pilates六大训练原则 4 Pilates的专属器材 5 Pilates的课程内容 6 Pilates的课程形式 7 Pilates的主要功能与特性 8 我适合做Pilates 第二章 认识自己的身体 1 姿势正确的重要性 2 健康的脊椎 3 骨盆平整位置 4 分析常见的错误姿势 5 我的姿势正确吗？

第三章 Pilates练习须知 1 练习时间的安排 2 服装、场地、器具的选择 3 如何选择专业的Pilates指导员 4 第一堂Pilates 5 上课时的安全须知 6 自行练习的安全须知 第四章 Pilates实用术语 1 核心训练 2 骨盆平整位置 3 拉长颈部 4 放松肩膀 5 收肋骨 6 侧式呼吸法的运用 7 呼吸方式与节奏 8 肚脐贴背后 9 挖空 10 延伸 11 关节活动范围 12 骨盆的方位——时钟面Part 2 Pilates地板动作篇 第五章 Pilates基础动作 ..... 第六章 Pilates菁华动作 第七章 Pilates高难度动作 第八章 Pilates腿部动作 第九章 Pilates上肢动作与弹力带 第十章 Pilates伸展动作

## <<普拉提塑身新风尚>>

章节摘录

插图

## <<普拉提塑身新风尚>>

### 媒体关注与评论

书评由美国Boby Arts and Science International中心完全授证，并由在加州执教多年谢菁珊老师示范，教你有效雕塑小腹、臀、腰、腿部重点部位，迅速展现魅力曲线与优雅体态。  
好莱坞巨星、国际名模趋之若鹜的时尚塑身运动，现在马上在家体验！

## <<普拉提塑身新风尚>>

### 编辑推荐

减压·塑形·瘦身，都市健身新时尚！

好莱坞巨星、国际名模趋之若鹜的时尚塑身运动，Pilates教学研究中心，Body Lab的创始人谢菁珊示范，教你有效雕塑小腹、臀、腰、腿重点部位，迅速展现魅力曲线与优雅体态。  
现在马上在家体验吧！

<<普拉提塑身新风尚>>

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>