

<<Pilates 塑身紓壓私房祕技>>

图书基本信息

书名：<<Pilates 塑身紓壓私房祕技>>

13位ISBN编号：9789867461124

10位ISBN编号：9867461126

出版时间：2005年05月24日

出版时间：相映文化

作者：謝菁珊

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>

<<Pilates 塑身紓壓私房祕技>>

內容概要

上班的壓力導致你身材走樣嗎？

成天窩在辦公桌前的上班族，活動空間狹小、工作壓力繁重，常常覺得肩頸僵硬、全身痠痛，甚至養成彎腰駝背、粗腰凸小腹的走樣身材。

每天為工作忙的焦頭爛額，一班就急著回家休息，沒有多餘的體力為自己運動健身，久而久之，年輕有活力的精神及曲線玲瓏的窈窕身材就離你越來越遠。

彼拉提斯 + 彈力帶 妳的私房絲襪操

現在，只要一條阻力適中的彈力帶或是一雙厚絲襪，就可以幫助妳書展全身緊繃的肌肉。

除了身心壓力的舒緩，還能讓妳的體能精進，喚醒妳應有的年輕活力。

不需要大空間與長時間，有了彈力帶，妳就能隨時隨地體驗彼拉提斯的塑身紓壓魔力，漸漸的從健康到體態，讓妳愛上這項運動。

關於彼拉提斯 還有鄧多的紓壓鬆綁資訊

彼拉提斯運動起源、運動準備、搭配道具、雜誌書籍、學習場所...等，所有有關彼拉提斯的資訊，一次通通告訴你。

<<Pilates 塑身紓壓私房祕技>>

作者簡介

彼拉提斯運動設計及顧問 謝菁珊

美國加州大學爾灣分校舞蹈碩士 美國俄亥俄州立大學舞蹈學士 國際Pilates專業教學研究組織PMA (Pilates Method Alliance) 教師會員 Body Arts and Science Pilates 國際性師資培訓課程講師 美國加州 Body Arts and Science Pilates 國際認證教師 從小學舞，在美國加州大學舞蹈研究所主修舞蹈運動學時首次接觸Pilates，便開始了Pilates的學習研究與教學推廣。

在美期間從事教學及師資培訓，並且與Pilates大師Rael Isacowitz於美國多處教育機構進行演講及學術發表，共同投入Body Arts and Science Pilates國際教學證書課程之規劃與教材編撰。

多年來憑著豐富的國內外彼拉提斯教學經驗，以及專業的師資培訓課程，培訓出許多優秀的彼拉提斯教師，是為台灣彼拉提斯運動界，最具影響力的教學推廣者。

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>