

# 《德拉威尔普拉提训练图解》

## 图书基本信息

书名：《德拉威尔普拉提训练图解》

13位ISBN编号：9787115409609

出版时间：2016-1

作者：【法】弗雷德里克·德拉威尔,【法】让·皮埃尔·克雷孟梭

页数：124

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《德拉威尔普拉提训练图解》

## 内容概要

每个人都应该学着了解自己的身体，用简单可行的方式让生活更丰富、更平衡。普拉提就是这样一种方式，它非常简单易行，不挑剔锻炼的时间和场地，几乎何时何地都可练习。纠正身体的站姿和平衡、以自然的方式运动，这就是这种全体论方法的目的，它能够促进“整体”健康，以及身体和精神的良好状态。因此，普拉提并不是一种普通的体能恢复方法；这是一种能够积极影响生活各方面的个人循序渐进的过程。这种方法不仅可以实现身心合一，也能够把日常生活和非常棒的身体状态联系在一起。本书讲解了普拉提的入门方法，包括认识自己的身体，如肌肉、骨骼，预防损伤，如何调整呼吸、寻找理想的体态，热身以及营养，普拉提的拉伸动作以及初中高级普拉提练习动作和计划，帮助初学者从入门逐步提升自己的运动水平和身体状态。

# 《德拉威尔普拉提训练图解》

## 作者简介

### 弗雷德里克·德拉威尔

国际知名作家，曾在巴黎艺术学院学习，后在医学院学习解剖课程，在巴黎自然历史博物馆进行比较解剖学研究，并完成若干古生物科学复原。1990年曾获法国力量举重亚军，也是《肌肉世界》杂志编辑，与全球许多专业杂志和出版物进行合作，例如美国的《铁人》和法国、德国、意大利的《男士健康》杂志。

### 让·皮埃尔·克雷孟梭

拥有法国国家专业学历的运动员身体训练专家，受过专业的指压按摩训练，为许多法国和国际明星担任教练。他的健身方法的成功之处在于将乐趣和健康相结合。他的方法以定位和呼吸为基础，能够在几周之内让运动者的线条变得纤细和紧实，从而重获好心情和运动的快乐。让·皮埃尔·克雷孟梭也是多本健康生活类畅销书的作者。

# 《德拉威尔普拉提训练图解》

## 书籍目录

前言 普拉提：人人可做的锻炼方法  
普拉提练习方法入门  
普拉提拉伸计划  
普拉提计划（初阶、中阶、高阶）  
普拉提计划（初阶、中阶）  
普拉提计划（中阶、高阶）  
关于作者

# 《德拉威尔普拉提训练图解》

## 精彩短评

- 1、简单易学的普拉提图解教程，直观的图解和针对不同等级学员的教学安排，让每个人都能轻松上手，学习普拉提变得不再是什么困难的事情，真棒。
- 2、拥有详细图解的普拉提教程，学起来感觉就不一样，上手很快，学起来也简单。已经把这本书推荐给好几个健身的朋友了
- 3、迄今为止看过的最简单，最好学的一本普拉提教程，教学安排挺系统的，图解演示清晰明了，让人一看就明白，这本书挺适合我练习。
- 4、目前为止看过的最适合我的一本普拉提教程，无论是动作的分析和演示都很直观，简单易学，让我更坚定了学会普拉提的信心
- 5、有图片还好，只是动作讲解不够详细，另外与课堂教授的有出入，有高风险动作。
- 6、上手很快，学起来也简单，拥有详细图解的普拉提教程，学起来感觉就不一样。值得推荐给所有喜爱健身的朋友
- 7、教学安排挺系统的，图解演示清晰明了，让人一看就明白。迄今为止看过的最简单，最好学的一本普拉提教程，挺适合我练习。
- 8、简单易学，目前为止看过的最适合我的一本普拉提教程，无论是动作的分析和演示都很直观，让我坚定了学会普拉提的信心
- 9、图解非常详细的普拉提教程，上手快，学起来也简单，训练感觉很好，推荐给所有喜爱健身的朋友

# 《德拉威尔普拉提训练图解》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)