

《躺瘦：普拉提18招》

图书基本信息

书名：《躺瘦：普拉提18招》

13位ISBN编号：9787553742856

出版时间：2015-5

作者：韩俊

页数：108

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

《躺瘦：普拉提18招》

内容概要

《躺瘦：普拉提18招》

作者简介

《躺瘦：普拉提18招》

书籍目录

Chapter 1

普拉提入门简单利体态/16

普拉提并不比瑜伽剪难度高，入门更容易 /16

普拉提练习简单直接，不需要思考太多 /17

瑜伽利心态，普拉提利体态 /17

瑜伽增强柔韧性，普拉提增强身体稳定性 /18

瑜伽酷似民族舞，而普拉提有芭蕾的美感 /18

普拉提拥有比瑜伽更为精准的康复方案 /19

哪些人特别适合练习普拉提/20

有损伤不适合练瑜伽：普拉提的康复训练能帮你 /20

练普拉提的康复作用：矫正不良体态，塑造优美体线 /20

.....

Chapter 2

瘦全身/30

交叉剪刀 Cross Scissors /30

双腿伸展 Double Legs Stretch /32

瘦腹部/34

卷曲上提 Roll Up /34

双腿下降 The Double-leg Lowers /36

瘦腰/38

腹斜肌交叉单腿伸展 Criss Cross /38

侧屈侧提 Side Latexion and Lifts /40

.....

Chapter 3

.....

Chapter 4

.....

附录 普拉提康复功效索引 106

《躺瘦：普拉提18招》

精彩短评

- 1、夏天减肉真要紧
- 2、让你躺着就能瘦

《躺瘦：普拉提18招》

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