

《普拉提初体验》

图书基本信息

书名：《普拉提初体验》

13位ISBN编号：9787535742551

10位ISBN编号：7535742556

出版时间：1970-1

出版社：湖南科学技术出版社

作者：帕特丽夏·雷蒙德

页数：145

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

《普拉提初体验》

编辑推荐

普拉提是东西方健身运动的结合，它能控制身体，加强全身肌肉的和谐锻炼，同时保持“精神-身体”想结合的敏锐意识。通过练习普拉提，你可以了解自己身体的哪些部位应该锻炼，哪些部位不应该锻炼，哪些错误的姿势会引起的肌肉紧张无力、造成运动的局限性和僵硬，甚至让人感觉疼痛。通过练习普拉提，你将获得显著的身体改变效果。

《普拉提初体验》

精彩短评

- 1、这本也是很旧的感觉，上面灰尘也很多，这是我这么多次在卓越买书第一次碰上，需要改进呀。
- 2、不错！算是介绍普拉提的上乘之作哦，继续往下读，领略精髓

《普拉提初体验》

精彩书评

1、這是唯一喜歡的墊上運動，緣起於我的柔韌性很差，根本做不了瑜伽的很多動作。普拉提大部分鍛煉的核心肌群，不管是在家裏做或是在健身房裏都不會有掉隊的現象。書裏介紹的比課上的動作要難一些，基本的幾個姿勢就那麼多不會有太大的變化，只是教練會根據會員的情況適當的調節，有了書，在家裏一個人練習也是不錯的享受。

《普拉提初体验》

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