

《普拉提VS健身球》

图书基本信息

书名：《普拉提VS健身球》

13位ISBN编号：9787506276030

10位ISBN编号：7506276038

出版时间：2005-7

出版社：世界图书出版公司北京公司

作者：艾丽·赫尔曼

页数：114

译者：铭泰

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VS健身球》

内容概要

普拉提，帮助你使身体达到最佳状态；健身球，帮助你使身体达到最佳平衡，二者相结合的和谐、统一将在本书得以完美体现。

每一个动作——从初级弹跳到超高级平衡——都有清晰的文字标题和简单易学的图片顺序进行解释说明。

本书是旧金山的普拉提专家艾丽·赫尔曼专门为其健身工作室教学所设计。艾丽·赫尔曼担任普拉提教练已有十几年，一直致力于恢复身体的平衡。她以前曾是舞蹈家和针灸师，如今经营着两家普拉提健身工作室，并且是一位获得执照的针灸师和草药医生。

书中的练习将普拉提显著的瘦身与塑身效果与健身球的低冲撞、高强度训练结合。健身球融入了娱乐性、高强度训练结合。健身球融入了娱乐性、多样性和有效性，使传统的普拉提动作转变成无可比拟的训练法。该训练法包含50多种健身球上的普拉提动作，其中包括：有氧调节、肌肉调节、身材塑造、脂肪燃烧、姿势改进、精神集中。

《普拉提VS健身球》

作者简介

作者：(英)艾丽·赫尔曼 译者：铭泰

《普拉提VS健身球》

书籍目录

前言
第一部分 有氧热身弹跳系列动作基本弹跳头上方拍手鸡翅膀击鼓前踢哥萨克平行跳外翻跳爆炸星绕球单脚跳袋鼠跳臀部系列动作左右运动前后运动划圈
第二部分 主要动作中立脊椎呼吸尾骨蜷缩上腹蜷缩步法系列动作第一姿势脚后跟平行第二姿势高级步法一百次蛙腿短脊椎伸展手臂伸展练习像球一样滚动上翻单腿伸展双腿伸展静止悬垂折叠交叉脊椎前伸Teaser翻身开摆腿翻身-Teaser-开摆腿环绕世界锯子天鹅双腿踢铰链式蜷缩下翻桥系列动作标准桥单腿离地屈膝桥肌腱拉伸击鼓半圆回控球单腿回控离球侧踢.....

《普拉提VS健身球》

章节摘录

插图

《普拉提VS健身球》

媒体关注与评论

书评普拉提，帮助你使身体达到最佳状态；健身球，帮助你使身体达到最佳平衡，二者相结合的和谐、统一将在本书得以完美体现。每一个动作——从初级弹跳到超高级平衡——都有清晰的文字标题和简单易学的图片顺序进行解释说明。

《普拉提VS健身球》

编辑推荐

普拉提，帮助你使身体达到最佳状态；健身球，帮助你使身体达到最佳平衡，二者相结合的和谐、统一将在本书得以完美体现。每一个动作——从初级弹跳到超高级平衡——都有清晰的文字标题和简单易学的图片顺序进行解释说明。本书是旧金山的普拉提专家艾丽·赫尔曼专门为其健身工作室教学所设计。艾丽·赫尔曼担任普拉提教练已有十几年，一直致力于恢复身体的平衡。她以前曾是舞蹈家和针灸师，如今经营着两家普拉提健身工作室，并且是一位获得执照的针灸师和草药医生。书中的练习将普拉提显著的瘦身与塑身效果与健身球的低冲撞、高强度训练结合。健身球融入了娱乐性、高强度训练结合。健身球融入了娱乐性、多样性和有效性，使传统的普拉提动作转变成无可比拟的训练法、该训练法包含50多种健身球上的普拉提动作，其中包括：有氧调节、肌肉调节、身材塑造、脂肪燃烧、姿势改进、精神集中。

《普拉提VS健身球》

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