

《第五大道的Pilates》

图书基本信息

书名：《第五大道的Pilates》

13位ISBN编号：9787806795453

10位ISBN编号：7806795456

出版时间：2004-08

出版社：接力出版社

作者：萧亚轩，角子

页数：95

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

《第五大道的Pilates》

内容概要

从好莱坞明星，超级名模到一般上班族，不分男女老少，人人都爱上了Pilates（普拉提），普拉提运动到底具有什么魅力呢？普拉提运动结合了瑜伽、舞蹈和体操等东西方运动健身之精粹。加强了人体核心肌群，强化脊椎与肌肉，增加身体敏捷与弹性，对背部、膝盖、臀部、肩膀等部位都很有益处。练习普拉提非常方便，随时随地可以进行。通过练习普拉提，锻炼出来的肌肉线条更为均匀，修长、身材将变得纤细而结实。普拉提是帮助工作忙碌紧张、压力大的现代人实现身心灵和谐的最佳运动。本书除了首次披露自纽约归来后追寻梦想的心路历程和心得分享，萧亚轩还亲身精彩示范介绍当今最为时尚的健身运动PILATES，从初级到进阶，最热爱健康、追求时尚、热爱萧亚轩的人不可错过的精彩之作。

《第五大道的Pilates》

作者简介

萧亚轩，英文名：Elva 生日：1979年8月24日 星座：处女座 身高：162cm 体重：47 kg 学历：复兴美
工毕、John Casablancas College(Vancouver)服装设计系 声音：兼具张力与柔软度的中低音，充满穿透
力。

《第五大道的Pilates》

书籍目录

Part 1 张开双翅从示曾如此具体地稳稳降落行囊中的许许多多为什么翻转延长 无穷无尽Part 2 Pilates 的由来及历史爱上Pilates 在开始做Pilates之前Elva强力推荐的15个Pilates动作动一动腹肌，深呼吸一下，跟“小腹婆”说BYE-BYE！以纤细小蛮腰和紧实的美背为目标锻炼更美丽优雅的肩、背与手臂线条。抬抬腿，让臀部线条和腿部线条更紧实！增进背部弹性，伸展背部肌肉。伸展你的臀部肌群。让腰部、臀部与大腿肌肉结实有弹性。锻炼腰部曲线，训练平衡感。活动背部与肩膀肌群，锻炼身侧的线条。强化臀部、腹部与下背部的线条。延展脊椎，加强关节灵活度。伸展、放松你的背部与筋骨。

《第五大道的Pilates》

章节摘录

如果说人总有天生喜欢的颜色或气味，那我喜欢简洁——简单、利落……我很难具体形容，却总是可以给我勇往直前的感觉的那种美。仿佛17岁的那个没有预警的早晨。“我要出国去学服装设计。”我鼓起勇气跟妈妈说，觉得当时自己的肩膀上好似有一双翅膀正在长出来。“我想去纽约念书。”纽约，像是一个梦想的出口。而我17岁的世界，从台北到纽约，又更像一个梦想的起点。我知道妈妈会答应我。她总是鼓励我们飞，只因她也是那种经常在人生勇敢展翅的女子。不到半年，我高中毕业，飞向温哥华。那是妈妈跟我的惟一协定：先到温哥华吧！起码你阿姨在那里，我也比较放心。比起妈妈的要求，我比较贪心。既然温哥华是一个梦想的开始、独立的起点，那么除了我没有能力先去赚到的学费和生活费，需要妈妈的帮助，其他的，我希望都能自己来。申请学校还好，比较辛苦的，是在当地找房子。我从小学二年级就开始学英文，但对于那些复杂的地图和租屋契约，我的英文经常还是不够用的。温哥华是彩色的。我没有想什么就跳入那样的色彩里——来自英国、法国、西班牙、日本、中国……各式各样（五湖四海）的同学，每个人都各有一个追寻的故事。当然那是我很久以后才发现的，那个年纪的我，其实并没有想很多，尤其是关于离别……喜欢旅行的我把它当成一次大旅行，我生命中第一次，如此盛大的追寻。17岁的乐观，还来不及预设立场就开始了，经过的风景，是新的都是美丽的，我像旅人那样张大了嘴巴和眼睛，在那些惊奇里，偶尔也会感伤——那就是当我一不小心又想起台北，想起那些我亲爱的人的时候。我知道了，那就是追寻的代价。那些还来不及退色就变成回忆的记忆，有好大一部分是中坜的乡村生活，整个小学时代的，我和弟弟跟外婆一起度过的时光。大家印象中从国外回来的Elva，其实我拥有过很多人都没机会去真正体验的乡村生活——外婆那里的鸡和鸭、我和弟弟最爱爬的那棵大树、钓青蛙有时候会钓到蛇的田……最无敌的是，门口就有的那个湖——我每次又玩了一身泥回来，就会先去洗洗脚才不会被外婆唠叨的那个湖。整个小学的湖光山色，忘都忘不了的，是我直到现在最大的财富。温哥华的朋友们，那些悉心填补了我的挫折和忧伤的朋友们，在我后来要回台湾的时候，那种不必言说就知道一定会再联络的默契，我却还是感觉到了失去的心痛……19岁的我，已经学会归类，自己今生都会是一个极重朋友的人。甚至胜过情人。真遇到了自己欣赏的男生，一定要带给朋友看的。因为爱是盲目的，也只有经过生活里的检视，看看他对别人的态度，处理事情的方法，才能确定他是不是一个好人，而我的好朋友们经常就是我的眼睛。不知为何，我从小就是一个很怕没有伴的人，我甚至讨厌独处。没有朋友的时候，我几乎都在上网，好像那里也还有一点人的声音。在温哥华的时候，我还经常溜到姐姐的房间，赖着要一起睡……她不是我亲姐姐。我如果真的有姐姐，一定也会那么亲。我一直很想要有一个姐姐。那是另外一个故事了……你也许早就听过的。我和那个姐姐与她的亲妹妹在温哥华还曾经疯狂走唱过哩。我知道我爱表演、爱跳舞，但我从来没有想过，会成为一个专职艺人。如果不是因为一个在温哥华的歌唱比赛，我们不会相遇，不会凑成一个团体，更不会有后来那么深的情感和梦想。为了那个梦想，我放弃了我在温哥华的学位。梦想的下一个出口，从温哥华指向台北。我知道，那是我生命中的第二次追寻。……

《第五大道的Pilates》

编辑推荐

最健康的青春形象、最时尚的塑身运动，小天后亲身示范。无限伸展你的自信、活力与美丽，风靡纽约，席卷全球的时尚运动PILATES。从玛丹娜到国际名模，[欲望城市]影集里的时尚女子，正在努力练习的。欧美已经超过千万人疯狂爱上的运动。无限伸展你的自信 活力与美丽 风靡纽约 席卷全球的时尚运动Pilates 针对身体的各个区域，我挑选了15个效果很好的招式--从头到脚，针对现代人比较容易产生的肥胖、紧张和缺乏肌耐力的症状。尤其是针对女生最困扰的上围、手臂、小腹和大腿、臀围的部分，特别又做了加强。方便而简易的动作，却让我在两个星期内就瘦了3公斤，尤其是对于瘦小腹和紧实身形，更有神奇的效果。集中注意力，感觉身体的反应，聆听身体的声音。那真是一种确定，你会发现生命的问题突然变清澈了！喜悦的Pilates，与其说是提供，倒不如说是提醒，原来生命的出口和能量，上天早就将它放在我们的身体里，只是我们都经常忘记了。最重要的，Pilates所能锻炼出来的，绝不是粗大的肌肉，而是线条优美的长型肌肉，那也正是许多国际名模，后来疯狂爱上Pilates的原因。小天后Elva萧亚轩在出道4年后推出了自己的第一本书——《第五大道的Pilates》。在书中，萧亚轩不仅首次披露了自纽约归来后追寻梦想的心路历程与心得分享，还从初级到进阶，亲身精彩示范了当今最为时尚的15个Pilates健身运动动作。尤其针对女生最困扰的上围、手臂、小腹和大腿、臀围的部分，萧亚轩还传授了自己的“秘笈”。随书附赠精装随身卡与Elva亲身示范的VCD教学光盘。目前，欧美最in的时尚运动就是Pilates了，从好莱坞明星、超级名模到一般上班族，不分男女老少，人人都爱上了这项运动，Pilates到底具有什么魅力呢？其实，它很奇妙，虽然动作看起来平凡无奇，但是一做起来，却能呈现出轻盈脱俗的美感，同时，也能带来非常多的益处。Pilates可以加强人体核心、拉开脊椎、强化肌肉、增加身体敏锐度与弹性，而且对背部、膝盖、臀部、肩膀这些部位很有助益，因为身体反复受压迫而造成伤害的人也很适合做这项运动呢！所以，除了专业舞者与一般人借此加强肌力、增加柔软度、改善身体姿势，现在欧美许多物理治疗中心也将Pilates运动的技巧运用在复健上了呢。练习Pilates非常方便，只要在地板上铺块软垫，或在床上就可以开始做了，不过床垫可不能像棉花糖一样软绵绵的喔！这样整个人会陷下去，无法正确而均匀地锻炼身体。准备开始做Pilates了吗？只要掌握下面这些关键字，就可以享受Pilates的身、心、灵盛宴。动一动腹肌，深呼吸一下，跟“小腹婆”说bye - bye！

《第五大道的Pilates》

精彩短评

- 1、光碟内容好少~PILATES也好短哦
- 2、和书店买的一样有碟子不错
- 3、ELVa又杀回来了，不过新专辑实在欣赏不了，这本书教的都是些伸展动作，需持之以恒。
- 4、我的最爱~~~
- 5、觉得这书还不错啦,教的动作的都写得蛮清楚的,学起来也不会摸不着头脑,还OK`
- 6、质量很好.这次买的有收到赠品.很开心.还有光碟示范.还有一本随身卡.可以随时随地看着示范.不用再把写真翻出来了.坚持做下来.很有效果哦.
- 7、书的内容，喜欢elva的应该还挺喜欢看的吧，反正我只看VCD，动作比较简单，不出汗的，效果嘛，暂时看不出来
- 8、页面很精美~就是有点薄内容很少,不过都是轩轩亲身示范的照片我收到的第一感觉是象旧书~磨损很严重
- 9、动作对我而言，很难，不过，我觉得很有效的，呵呵，继续锻炼，哈哈
- 10、I love Elva
- 11、为什么没碟？这本书好象是有碟的...定单号：189052296...不过书的质量还是比较好的...
- 12、还可以~不过没怎么看`封面有点邹~`内容还是值得的~`~
- 13、动作简单,说明比较详细,照着做还不错
- 14、很好哈！
- 15、so much
- 16、虽然便宜！但是封面有些污损！！！！！！！！！！
- 17、效果看得到,已经给好几位朋友推荐了
- 18、Elva fan必买之书~
- 19、一定是得罪造型师了吧！买来是为给壁炉生火用,而且建议下次不要在书页上覆蜡,不好点燃.
- 20、配合图例简单易学,我喜欢!书也是正版的,图片都很漂亮!
- 21、我才做了一次 我好想坚持

自制力呀自制力

- 22、真的很不错的~是同学喜欢帮她买的，自己也看了看，很不错哦
- 23、本来书的质量还是挺好的，随书附赠的两个货品没有不说，而且书还有点破。
- 24、就是旧了点，虽然没拆封.....碟什么的都齐全啊
- 25、其实运动本身一般，但我喜欢作者而已。呵呵。。
- 26、喜欢她的干净,健康,总是令人眼前一亮!
- 27、跟我想象中的一摸一样，就是我想要的，包得很好，有碟有卡，喜欢！！11
- 28、挺一般的...冲萧亚轩去的.....
- 29、里面的普拉提动作蛮简单的噢~不过送两张CD是很划算啦~
- 30、感觉一般拉.不过动作满简单的.容易学,只要你坚持到底我想应该还是满值得的!
- 31、不错，就是没时间练
- 32、可以买到这本书真的是太棒了！很齐全，而且没拆封，有光盘。不错的的说，轩迷不能错过喔！
- 33、本人是elva的歌迷
这本书也是elva第一本书，也是至今为止唯一一本书。一直都想收藏一本，但一直都缺货。看到当当来了货就毫不犹豫地买下了。
书的包装很精美。包括一本附有大量elva亲身示范图片的书、一张PilatesVCD、8张随身卡和一枚较大的书签。
本身不会去练普拉提，但从收藏elva的角度来说，这本书很不错！
- 34、内容一般般可能是轩为了出一本关于普拉提的书而刻意写的内容但为了轩值得买啦！亲身示范的还不错！
- 35、就翻了几下
- 36、有点哄弄人没啥实质东西

《第五大道的Pilates》

- 37、活到得快，质量好！
- 38、henbucuo
- 39、里面的运动还是不错的。
- 40、這樣看起來，我也算練過普拉提的人啊~
- 41、谁偷走了~找不到了
- 42、这本书好旧啊！
- 43、给朋友买的,还不错了
- 44、还可以就是一个花瓶
- 45、腰不酸了腿不疼了瘦了几斤是真的
- 46、书脊不是很牢，多翻几次就容易散架.....里面elva每套瑜伽服都很漂亮~针对每个部位有相应动作，虽然动作数目并不是很多，但是如果坚持练习，还是不错滴
- 47、包装设计都还不错，图片都很清晰，不过对我来说看了之后印象不深。是其歌迷的话就还好
- 48、完全就是因為蕭亞軒。。。表示這書其實一點用沒有
- 49、普拉提真心的好，那一年我的辉煌之年啊。这本书超级划算，我会珍藏一辈子的。
- 50、否则再好的书也等于零。
- 51、跟着碟作了几天，感觉不是真正的polates
- 52、不知道为什么我的书在收到的时候没有带VCD呢?
- 53、内容很单薄，很一般
- 54、里面的图片很精美而且还有光盘,呵呵,还是明星呢让人感觉更好，其实虽然内容没有什么特别的，动作真的很简单,但是由于是明星亲自示范和印刷的质量所以就还好
- 55、它教的练习臀部的,我觉得很有效果.做了一年多了很有效果.
- 56、是学瑜伽的最佳入门呢!第一天练就一身大汗呢!就一个字爽!
- 57、挺受用的
- 58、旧书重读中 仿佛回到2003年底及2004年初的冬天
- 59、骗钱的
- 60、我的朋友喜欢萧亚轩书店里买不到网上买到送给她不错只是不知道为什么赠送的盘没有内容也是关于减肥的不知道是否有效
- 61、不怎么好，她毕竟不是专业教练，而且画面本来就小还弄上不透明的彩条，看着不舒心。书里内容和曲影的普拉提书里有很多是相同的话，也不知道是谁抄谁的。也没有动作的安全提示，总之，用来锻炼不实用，如果是追星也许会喜欢吧
- 62、这个运动最后还是坚持下来啊。
- 63、为了支持亚轩买了，以后留给哪个女的看吧。
- 64、想买很久了终于在当当找到了很不错ELVA加油
- 65、为什么书是旧的呀？有明显的磨损的痕迹，而且很多灰！

《第五大道的Pilates》

精彩书评

- 1、很早前买的一本书 当然一开始是因为喜欢小娃才买的 后来买了以后整个书的感觉给我非常好 附了光盘 介绍那些动作的标准做法也非常的直白 我是个懒人 现在已经没有像当时那样每天把光盘塞进VCD里照着练了 但是不得不说 跟着光盘做下来 差不多只要五分多钟的时间 却让人觉得已经练了很久 音乐也非常的舒适 瑜伽被很多人所喜欢 跟着自己喜欢的人一起更是一种享受 不难的动作却能锻炼身心 很值得嘍
- 2、作者的经历、故事倒是其次 虽然我也很喜欢elva我最喜欢的是书中挑选的动作 针对性很强 局部塑形很有用 看似简单的动作 却很锻炼身体 一套下来 身体的柔软性就好了很多 随书附赠的卡片 很实用 比瑜伽更容易上手 推荐试试

《第五大道的Pilates》

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