

《普拉提美体运动》

图书基本信息

书名：《普拉提美体运动》

13位ISBN编号：9787810369855

10位ISBN编号：7810369857

出版时间：2006-6

出版社：汕头大学出版社

作者：阿丽西亚·安格罗

页数：174

译者：黄永良

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

《普拉提美体运动》

内容概要

《普拉提美体运动》以普拉提垫上运动为主要内容。全面介绍了普拉提起源、普拉提的优势特点、普拉提练习要点、普拉提垫上练习的基本动作等内容。轻轻松松，一学就会！家庭压力、工作竞争、人际关系、生活无常、未来的不确定性……一切是不是都给你带来烦恼呢？这种内在的压力纠缠着你，使我们的健康每况愈下，我们该怎么办？想自己找到解决办法吗？如果答案是肯定的，那么不妨尝试一下普拉提吧？普拉提运动是当前健身界的热门话题，风靡欧美，如今全球有几千万人正投入到这项运动中来，众多好莱坞的巨星美女也都趋之若鹜。同时，普拉提也势不可挡地进入了国内各大健身俱乐部，引领起了新的健身热潮，成为继瑜伽之后的第二大健身运动！

《普拉提美体运动》

作者简介

(美)阿丽西亚·安格罗(Alycea Ungaro),持证健康治疗专家。纽约最大的普拉提中心——Tribeca形体工作室的创始人。她在14岁就读美国芭蕾界享有盛名的纽约城芭蕾舞学校,那时开始研究普拉提。在以后的十年间,在主教练Romana Kryzanowska(Joseph Pilates百里挑一的继承人)的辅导下,她越来越精通普拉提并成为一名合格的普拉提教练。1995年,她创立了Tribeca形体工作室,主要教授Joseph pilates所创立的一些经典技术动作,在这里她亲自培训了麦当娜、乌玛·瑟曼、马修·摩丁和很多其他的精英。2000年,她出版了她的第一本书《便携式普拉提》(Portable Pilates)。目前她和丈夫及两个女儿住在纽约。

《普拉提美体运动》

书籍目录

简介普拉提定义普拉提术语开始练习普拉提准备动作自我评估入门篇举翅百拍垫上卷伸单腿划圈球状运动单腿伸展双腿伸展脊骨前探初级篇举翅百拍长躯席卷单腿划圈球状运动单腿伸展双腿伸展脊骨前探背壁运动背壁运动：站立背壁运动：双臂环绕背壁运动：下旋背壁运动：身体下蹲中级篇动作一览表单腿朝天双腿朝天辗转反侧蜷身摇篮准备动作蜷身摇篮立地旋风旋腰拉锯颈部旋转单腿上踢双腿上踢引颈前探侧踢运动系列：准备动作侧踢运动系列：前扫后踢侧踢运动系列：上踢展腿侧踢运动系列：空中划圈V形悬体：准备动作V形悬体I海豹拍鳍高级篇动作一览表蜷身后翻天鹅潜水空中剪刀倒踏单车肩基举桥螺旋十字一柱擎天侧腿运动系列：双腿侧踢侧腿运动系列：单腿侧踢侧腿运动系列：侧踏单车侧腿运动系列过渡：钟摆脚跟V形悬体IIV形悬体III康康舞臀上车轮垫上游泳俯卧压腿仰卧踢脚跪地飞腿人鱼展翅回力人棒掌上压普拉提魔力圈普拉提魔力圈：胸前举圈普拉提魔力圈：头顶举圈普拉提魔力圈：臀前舞圈普拉提魔力圈：臀上舞圈普拉提魔力圈：背后舞圈普拉提魔力圈：上下舞圈普拉提魔力圈：腿下挤圈普拉提魔力圈：双臂舞圈普拉提魔力圈：双腿夹圈索引作者致谢，译后记

《普拉提美体运动》

章节摘录

普拉提哲学和原则 普拉提先生阐明了六大基本原则，这些原则将确保和提高你练习的质量。这些原则不仅适用于普拉提，它同样可以适用于任何一种无论是室内还是户外的锻炼；而且，最终适用于你日常生活的所有领域。

1. 呼吸 约瑟夫·普拉提写道：“首先，……要学会正确的呼吸。”正确的呼吸可以增加血液的氧气和促进血液循环。普拉提中合理的呼吸技巧是增强和放松你的动作的有效工具。在任何情况下，永远都不能停止呼吸。随着练习难度的增加，在做难度较高的动作时，你可能会发现自己在屏住呼吸。从基本的原则来讲，我们在准备一个动作时吸气，操作一个动作时呼气，在做难度较高的动作时尤其如此。一定要深呼吸、完全呼吸，要气从鼻入，后从口出

2. 专注 在普拉提中没有精神恍惚或粗心大意的时候。不要分散注意力或是走神，一定要全神贯注于你正在练习的动作。在每个动作的每一部分，静静聆听身体的感觉，让你的感觉来指导你的练习。当你在每一套动作里都能够身心合一的时候，你已经开始掌握了练习的程序。将精力集中于什么是正确的和什么是不正确的，通过集中于每一个细节，来提高你的动作形态。

3. 控制 约瑟夫·普拉提把他的方法称作“控制学”或“控制艺术”。在任何一种自然科学里，控制力必须得到练习和发展。普拉提需要你用心完全控制自己的身体。你练习的每一个动作都要得到精确计算和计划。通过这种方式，可以减少在普拉提练习中受伤的风险；同时如同运动员在进行某项运动之前所要做的准备动作一样，你要为了自己的生活而锻炼好身体。

4. 轴心 普拉提经常被描述为“来自于强有力的轴心的动作”。你的轴心是你所有动作的基础。没有一个强有力和稳定的轴心，就不能有良好的手臂或腿部的姿势。我们把“轴心”定义为从肚脐周围至腰部的上腹部部位，可延伸至从肋部下方到臀部之间的部位。这本书中的每一套和每一个动作都应注意加强这个轴心的作用。

5. 准确 准确性可以提高从轻柔到剧烈的每一个动作所带来的效果。不要仅仅集中于完成一套动作，而是要尽可能完美地做好每一个动作。将准确性运用到你练习的所有地方。“什么是身心的平衡……有意识地控制所有的肌肉运动。”你的方法要准确，你的精力要准确，你的姿势要准确。决定你练习效果的，不是动作的构成，而是你在动作中所做的一切。

6. 流畅 流畅是普拉提区别于其他健身法的原则之一。运动生来就是连续的：在我们日常生活里，一个动作同另外一个动作紧紧相连，而且动作从来不被断开或隔离开。在你的普拉提练习中，不但操作每套单独的动作要流畅，而且每套动作衔接时也要流畅。通过这种方式，你的练习将提高你的平衡性、控制力和协调能力，因此能使身体为日常生活严格的要求做好准备。

总结概括 在你开始学习这套健身法时，前面所述的六大原则会将一个个表面上基本的动作转换成一套复杂的动作，你可能会因此而存有种种疑惑。每一套普拉提动作的设计都包含了这些原则；但是如果如果没有指导教练帮助你理解这些原则，你的技巧可能会变得很随便，而且你练习的效果也会变得不可预知。为了成功地将这些基本原则有机结合起来，每一次掌握一种原则，直至成为习惯性的动作。先从入门篇和初级篇动作开始练起，并运用好这些原则来练习每一套动作。一旦在这一小组动作里普拉提原则成为了你习惯性的动作，那么在进行更高程度的动作练习时运用这些原则就应该轻而易举了。

《普拉提美体运动》

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