

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动》

图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：经典普拉提动作综合指南》

13位ISBN编号：9787115438390

出版时间：2016-12

作者：【美】伊莎贝拉·艾森

页数：184

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

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动》

内容概要

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动作综合指南》通过460幅真人模特演示、肌肉解剖图及3D图解相结合的方式，详细分解了22种经典普拉提训练动作、47种超越经典的普拉提训练动作以及12个针对不同部位和不同训练目标的专项动作，帮助练习者达到改善身体姿态、骨盆及脊柱姿势，提升肌肉力量和控制，再现完美腰腹曲线等多重效果。《肌肉训练完全图解：经典普拉提动作综合指南》中的每个动作都有最佳锻炼部位、锻炼目标、级别、益处、避免事项、专家建议、正确做法、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表小贴士作为辅助材料。

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动》

作者简介

伊莎贝拉·艾森 伊莎贝拉·艾森是一位训练有素的舞蹈演员，多年来一直在丹麦工作、生活。她与来自英国和丹麦的一群艺术家们一起，在哥本哈根建起了斯堪的纳维亚戏剧学校（Scandinavian Theatre School）。伊莎贝拉·艾森曾在丹麦出版Dansev?rksted一书，并发表了一系列文章，阐述自己的教学理念和教学实践。对教学的热爱和对普拉提的浓厚兴趣使得她在丹麦花了好几年时间学习身体控制和斯托特普拉提。2010年，艾森回到纽约，继续追求自己的未完成的事业：教学、创作和普拉提。

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动》

书籍目录

健身训练.....	6
普拉提训练原则.....	8
普拉提匀称腹肌.....	12
家庭普拉提.....	14
普拉提和营养.....	18
人体构造.....	22
经典普拉提训练	24
百拍	26
百拍	28
卷曲上提.....	30
翻滚.....	32
单腿画圈.....	34
滚球式.....	36
单腿伸展.....	38
双腿伸展.....	40
脊椎前伸.....	42
螺旋运动.....	44
拉锯.....	46
引颈前伸.....	48
空中剪刀.....	50
肩膀架桥.....	52
侧面踢腿.....	54
V 形悬体预备式	56
T 式大挑战预备式	58
俯身游泳.....	60
单腿前拉.....	62
跪姿侧踢.....	64
侧弯.....	66
上推.....	68
超越经典普拉提训练	70
猫伸展式.....	72
婴儿式.....	74
指示犬式.....	76
神猴行走式.....	78
低平板支撑.....	80
从低平板支撑向高平板支撑变换.....	82
派克式高平板支撑.....	84
低侧板式.....	86
高侧板式.....	88
超人式.....	90
背部燃烧器.....	92
蛙泳式.....	94
钟摆脚跟.....	96
单腿坠击.....	98
双腿坠击.....	100
双腿屈伸.....	102
基础卷腹.....	104

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动》

普拉提8 式	106
C 形曲线双臂交叉	108
普拉提球桌面架桥	110
背贴地面三角前行	112
高架桥落腿	114
腰围战士	116
单车转体扭腰	118
十字交叉	120
单腿脚跟轻拍	122
普拉提球脚跟轻拍	124
双腿脚跟轻拍	126
蛙式	128
单腿臀部抬升	130
侧抬腿系列	132
侧卧直腿画圈	134
侧卧双腿抬升	136
普拉提球侧卧大腿内侧运动	138
双脚宽距半蹲	140
站姿腿伸展	142
三头肌后抬	144
三头肌俯卧撑	146
臂屈伸	148
飞鸟式	150
背肌伸展	152
反向拥抱	154
肩上推举	156
肩部高抬	158
芭蕾舞二头肌	160
拉链式	162
基础二头肌屈接	164
练习	166
经典普拉提	168
经典普拉提	168
高级核心肌群运动	170
高级核心肌群运动	170
侧卧锻炼	172
锻炼腿部与核心肌群连接部位	172
腿部锻炼	174
手臂增强锻炼	174
脊柱召唤	176
背部基础锻炼	176
锻炼目标：臀部	178
拉伸身体极限	178
小结	180
索引	182
图标索引	186
关于作者 致谢	190

《肌肉训练完全图解：经典普拉提动》

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