

## 图书基本信息

书名：《她世纪Yoga书屋·图解普拉提斯全典》

13位ISBN编号：9787506461078

10位ISBN编号：7506461072

出版时间：2010-1

出版社：矫林江 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：矫林江 编

页数：211

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

最明星运动，你值得拥有女人们总是有很多美丽浪漫、听起来似乎很难实现的愿望，诸如容貌能倾国又倾城，身材魔鬼得赛过李孝利……“怎样才能快速拥有模特一般的完美身材？”……怎样可以不用跑步、节食而变得苗条呢？”很多学员抱着这样的疑问来找我，甚至我们的瑜伽教练也来好奇地旁听。容貌的天生丽质需要上苍眷顾，浮凸有致的身材却可以靠后天塑造。我只能向她们盛情推荐普拉提斯。

## 内容概要

《图解普拉提斯全典:初中高级教程》内容简介：这套全面、标准、完善的普拉提斯专业教程，涵括初、中、高级所有体式，专业化平面图片和高清影像同步教学，高级教练为您细致入微地进行动作示范、练习要领分析和功效讲解。普拉提斯独有的“运动时的想象力培养”、“正误动作的对比分析”、“如何借助辅助工具”都一一为您呈现。这是专业健身教练们可采用的标准教程，自学者的入门读物，也是广大普拉提斯练习者迈向精准的最佳参考指南！

## 作者简介

矫林江，瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人。矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。是H.H Pujya Swamiji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽·他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## 书籍目录

Chapter 01 普拉提斯塑身新风尚一、穿越百年时光的超时尚运动东西方养生运动的精粹纳粹集中营里的生命之光美国芭蕾舞星的秘密训练武器深受理疗医生青睐的复健系统风靡全球的超时尚塑形运动二、最明星运动，星光照耀好莱坞No.1 安吉丽娜·茱莉No.2 凯瑟琳·泽塔·琼斯No.3 黛米·摩尔No.4 詹妮弗·洛芙·海维特No.5 芮妮·齐薇格No.6 阿德里安-布罗迪No.7 古天乐No.8 萧亚轩三、魅力解析，人人都要普拉提斯办公室一族颈椎高危群产后新妈咪腰腹肥胖族专业运动族时间紧张族四、三大理由，不得不爱普拉提斯塑形！瘦身！普拉提斯让你美丽大变身！排毒！养颜！普拉提斯帮你重拾迷人光彩！减压！乐活！普拉提斯带你找回恬静心灵！Chapter 02 走进普拉提斯科学殿堂一、你是否拥有良好体态毁了美丽形体的几种习惯优良体态不良体态二、普拉提斯教你了解自己的身体肌肉核心肌群脊椎肩带骨盆三、普拉提斯的基本原理和锻炼目标基本原理锻炼目标四、普拉提斯的基础概念横向呼吸法能量区C曲线核心训练骨盆平整位置Chapter 03 普拉提斯预备式一、普拉提斯六大运动须知制订计划安全保障均衡饮食空间场所避免受伤热身和放松二、倾听你身体的声音背部颈部肩膀、手肘和手腕膝盖和脚踝髋部三、热身运动让你动起来呼吸练习颈部练习肩部练习臂部练习腰部练习背部练习腿部练习Chapter 04 普拉提斯初级教程一、第一套练习抬膝骨盆卷动仰卧脊椎旋转胸部抬起仰泳式腹斜肌扭转举翅百拍背部伸展伸展脊椎猫伸展式起背沙滩踢腿蛤蜊式侧卧单抬腿画小圆圈二、第二套练习绕肩扩胸小桥式单腿旋转双腿屈伸V形悬体前伸展十字旋转C形摇摆虎式蛇击式半蝗虫式全蝗虫式鲤鱼入水侧抬腿侧卧双抬腿三、初级教程之后，发现你的改变Chapter 05 普拉提斯中级教程一、第一套练习举翅百拍加强式起坐伸展滑翔式吊矫加强式辗转反侧仰卧压腿螺旋状开瓶器肩倒立加强式VN起坐长坐伸展回望式拉锯斜板加强式站立折叠式二、第二套练习猫伸展加强式奔马加强式卧撑侧卧高抬腿侧卧屈膝画小圈侧卧脚踏车屈膝侧伸展铲斗式铲斗加强式下犬式变体奔马式变体穿针引线人鱼展翅站立旋风提臀美背式三、中级教程之后，发现你的改变Chapter 06 普拉提斯高级教程高级练习髋骨画圈飞去来式仰卧起坐V形悬体V形悬体斜板压腿仰卧双脚剪刀仰卧脚踏单车肩基桥高级击打摇摆卷身摇篮英雄前伸展天鹅下潜陆上游泳侧身伸展侧卧画大圈双脚拍打肘臂支撑双腿后踢伏地挺身Chapter 07 普拉提斯时尚教程一、弹力带普拉提斯肱二头肌巨肱三头肌外转肌上腹肌大腿后侧肌臀肌股四头肌二、椅上普拉提斯坐姿卷曲坐姿脊椎扭转坐姿单腿屈伸坐姿伸展股四头肌坐姿拉伸腿后肌Chapter 08 普拉提斯放松教程一、运动之后放轻松，疲劳迅速去无踪消疲放松，四招推荐运动养生，四个不要二、放松你的身体，给运动一个完美收尾全身伸展臀肌伸展腰背伸展侧腰伸展横膈膜呼吸

## 章节摘录

插图：美国芭蕾舞星的秘密训练武器1926年，约瑟夫·普拉提斯踏上了美国的土地，他组织了一批医学专业人员为他的训练方法进行研究，以便为其找到理论以及学术上的肯定。他们做的研究使一种独一无二的对身体和精神的疗法应运而生了——这就是“普拉提斯”。这个时候，才正式以约瑟夫·普拉提斯的姓来为它命名。到了20世纪30年代，普拉提斯的影响力扩展到了美国的演艺圈和舞蹈界。很多著名的舞蹈教练，例如George Balanchine和Jerome Robbins都信奉普拉提斯的训练方法。很多芭蕾舞演员也选择普拉提斯作为自己日常训练的方法，芭蕾舞演员所需要的强健有力但线条柔韧、优美流畅的肌肉都能通过普拉提斯来实现。舞蹈演员们经常会因为演出而使身体受这样或那样的伤，而这些伤需要经过很长的时间才能痊愈。普拉提斯独特的训练方法能够通过提供必要的辅助，使舞蹈演员受伤的身体尽快恢复。因此，美国的舞蹈协会很快普遍地接受了普拉提斯。普拉提斯这个训练被进一步流传开来，很多专业的运动员也用普拉提斯练习来避免运动损伤。深受理疗医生青睐的复健系统经过半个多世纪的发展，普拉提斯已演化为一个名词，泛指所有运用普拉提斯动作来锻炼的课程。它经过改良，渐渐发展成塑身美体、优化气质、缓解病痛、舒减压力的时尚养生运动。20世纪60年代，约瑟夫·普拉提斯推出了一套可以在垫子上做的徒手动作，不用任何辅助器械就能达到改善身体机能、美化肌肉线条、改善体型的效果。从此，普拉提斯变得更简便，更容易实行，这为它的进一步传播开辟了崭新的道路。20世纪90年代，普拉提斯开始在医学理疗领域中流行起来。很多理疗师将普拉提斯运用于理疗的各个领域，其中包括伤后肌肉活动能力的复原、延缓老年人身体机能退化、治疗慢性疼痛等。到今天，越来越多健康从业者在复健系统中运用普拉提斯训练方法。风靡全球的超时尚塑形运动普拉提斯之势愈演愈烈，逐渐蔓延到世界各地，大洋彼岸的中国也感受到了普拉提斯热浪带来的气息。早在20世纪80年代末期，普拉提斯就已被英国人带到了香港，并逐渐被香港演艺圈的众星所接受，成为他们塑身、减压的新方式。在当时的香港，练习普拉提斯被认为是一件非常时髦的事情。90年代初期普拉提斯正式登陆中国内地，但是它是作为一项康复理疗手段被上海的医院引进的。所以中国内地的人们对普拉提斯最初的了解是从一大堆的普拉提斯辅助器械开始的。随着时代的发展，普拉提斯作为一项时尚健身运动悄然入主健身房，专业的普拉提斯教练也应运而生。像在其他国家一样，普拉提斯迅速被中国大众接受。好的东西经过时间的洗礼，影响力当然会越来越大。现在国内的健身房都开设了相应的普拉提斯课程，并已形成了庞大的练习群体。

## 编辑推荐

《图解普拉提斯全典:初中高级教程》：最明星运动，瑜伽升华版 醇厚滋养，强健体质 强化脊椎，柔韧身体 全身燃脂，功效卓著 瘦腰专家，“腰绕”中段 对抗自由基，延缓衰老 缓解压力，升级脑力附赠自学DVD极美画面 物超所值中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构联合监制健身教练的标准教程，自学者的入门天书大众练习者迈向精准的最佳指南东方瑜伽6000年能量精粹+西方有氧运动尖端修身科研+现代医学理疗成果=世界塑身运动第一强普拉提斯风潮在全球蔓延，是顶级健身房的最热门运动。权威医疗机构的理疗项目。全球超过30000000人正在练习普拉提斯！别以为这些强健、性感的、让人艳羡的身材只会眷顾名人，把他们看成和你一样的普通人，SUPERSTAR的锻炼方法——普拉提斯，你也可以享“瘦”！普拉提斯欧美运动风尚榜TOP8NO1.性感劳拉快速减脂——Angelina Jolie安吉丽娜·茱莉NO2.超级辣妈产后修身——Catherine Zeta-Jones凯瑟琳·泽塔·琼斯NO3.拉丁天后保持S身型——Jennifer Lopez珍妮弗·洛佩兹NO4.奥斯卡影后活力无限——charlize Theron查理兹·塞隆NO5.性感尤物青春不老——sharon stone莎朗·斯通NO6.魔鬼大兵柔韧线条——Demi Moore黛米·摩尔NO7.平民王妃提升气质——Marguerite梅特·玛格丽特NO8.铁腕总理缓解高压——Munchen默克尔夫人普拉提斯亚洲运动风尚榜TOP6NO1.歌坛天后保持窈窕身段——萧亚轩NO2.韩国性感女神打造极致小蛮腰——李孝利NO3.韩国型男雕塑“王”字腹肌——权相佑NO4.辣妈主持人产后快速塑身——小SNO5.香港名模骄人身材火速上位——乐基儿NO6.浴血凤凰康复健体——刘海若

## 精彩短评

- 1、书印刷很好，很厚重；内容适合各种需要，入门也极为合适；配备光盘，更划算易学。
- 2、书很好,很实用,附赠的碟片也很有用
- 3、彩页版的，图文并茂，还有CD，这本挺不错！
- 4、众多普拉提教材中非常实用的一本
- 5、就是一些动作的演示，不适合跟着练习
- 6、实用性强,适合当教练的人参考!
- 7、1、该书掌握主要坊间普拉提斯的内容。2、由浅入深，寻序渐进。3、版面清析。4、DVD光盘内容稍快，初学者会跟不上。
- 8、快递速度很快，昨晚下单，今天中午到达。书的质量很好，全彩，感觉入门比较好，不是太难。跟着光盘做还可以。
- 9、刚拿到，书的质量很好，貌似光盘不能播放啊！不过感觉还是蛮好的！
- 10、收到书很有重量感。书的纸质很好，全部是彩页像是昕薇杂志那种纸，不错。还带了光盘，光盘清晰质量很好，应该是正版！里面内容简直是棒极了！还分阶段的练习，让你渐入佳境~~~哈哈~同时也从另一方面人士了普拉提斯。。值得哦~很赞的一本，，可以用一辈子吧~我觉得啦~现在何时打算好好练习！普拉提是很好的健身方式还可以恢复身体健康，，很适合我这样的亚健康体质的女生~姐妹们~试一下吧~可以放心购买~
- 11、这本书是买个女朋友的 里面内容是否有用有待验证 书可能由于是第三方发货 无法货到付款 而且发货奇慢 将近一星期 书本稍显旧 有折痕和尘土
- 12、还好，有单独的动作，还有连续的几组，就是都是毯上运动。
- 13、华而不实的一本书。粗看书似乎解释详尽。放碟一看，示范者连衣服穿得都不伦不类。



## 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](http://www.tushu000.com)