

《零基础普拉提》

图书基本信息

书名：《零基础普拉提》

13位ISBN编号：9787811004540

10位ISBN编号：7811004542

出版时间：2006-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：纪长青

页数：164

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

《零基础普拉提》

内容概要

《零基础普拉提》内容简介：普拉提的动作自然流畅，练习者在练习过程中惬意自在，即使出现了短暂的疲劳，经过呼吸冥想以及伸拉练习来调理，也会很快恢复。训练结束后大多数练习者会感到腰酸背痛消失了，精神压力释放了，无论是精力还是体力都更加充沛。

《零基础普拉提》

书籍目录

知识篇 普拉提简述 普拉提的优势和特点 普拉提与瑜伽 特定符号意义说明理论篇 普拉提练习要点 普拉提练习中不可忽视的几个概念 小结动作篇 站姿热身 站姿卷背 站姿摆腿 蹲立提踵 稳躯拔河 嬉戏天鹅 站姿躯干扭转 摇摆小丑 箭步踢腿 垫上练习 坐姿划船 划船转体 架桥展体 仰卧卷腹 仰卧振臂拍水1 仰卧振臂拍水2 单腿屈伸 卷腹摇臂 转体腿屈伸 卷腹直彩抱腿 仰卧划水1 仰卧划水2 仰卧划水3 如球滚动 海豹式 飞镖式 卷身如犁 蛙式1.....课程组合篇

《零基础普拉提》

章节摘录

版权页：插图：普拉提简述普拉提练习是当前健身界的热门话题。有统计表明，10年前，美国仅有10家健身中心开设此项课程，而如今全美有超过900万人参与到这项运动中来，连众多好莱坞的巨星美女也都对其趋之若鹜。与此同时，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。那么普拉提到底是什么？它又是怎样向人们施展其魅力的呢？宁说起这项运动，我们首先要追溯到19世纪。1880年，Joseph Pilates出生于德国，自幼被风湿病、佝偻病、哮喘等疾病困扰。正是由于病痛的折磨，他从小立志，长大要从事人类的健康事业。后来，在不断地研究和努力探索中，他终于创立了集物理治疗和修身塑体于一身的普拉提训练法。事实上，这项运动在创始之初，被命名为“控制学”，后来才被人们更直观地称之为“普拉提”。普拉提训练法汲取了东西方文化，兼容了当时的心理与生理学的相关研究成果，其中更包括现代运动科学及康复学，可以让练习者得到全新的锻炼与身心感受。西方人一向注重身体肌肉和自身生理机能的训练，如：腰、腹、背、臀等部位；而东方人则着重于呼吸和心灵相集中的训练，如：瑜伽、太极等。普拉提集二者之长，它汲取了瑜伽、太极、芭蕾、肌肉力量训练的精髓，用轻松舒缓的音乐，把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合到一起，达到伸展脊柱、拉长韧带的作用，同时提高本体神经感受，深层肌肉的调动能力，躯干稳定性的提高和周围神经的动员，使肌肉柔韧性得到改善，增进肌力，增强躯干的控制能力、平衡能力、稳定能力，并提高运动表现，有助于缓解腰背痛，改善脊柱的生理功能及塑造良好的肌肉线条。因此，它和瑜伽同被称为“大脑身体运动”。

《零基础普拉提》

编辑推荐

《零基础普拉提》是由北京体育大学出版社出版的。

《零基础普拉提》

精彩短评

- 1、如题。如果做错了，其实自己可能也不知道。所以还是得老师教吧。这种书可能出厂就没有带塑封哈。
- 2、收到书籍，总体感觉不错，里面内容，简单浏览了一下，也比较清晰易懂。
- 3、我跟着纪老师练了三年普拉提,这本书对我有很大的帮助,它能让你找到普拉提的真谛,是一本很实用的书.
- 4、讲解很详细，所以很好
- 5、还没有时间仔细看，大致看了一下，还不错
- 6、动作简单清晰 说明清楚易学
- 7、我悟性差，学的慢啊。。。
- 8、内容很棒，很适合初、中级学者学。问题是印刷不出色，稍稍降低了品质。
- 9、很不错,很适合刚接触普拉提的习练者,分析步骤清晰!!
- 10、确实是零基础。很多动作分解了，也不算系统。感觉不如那本小口袋书。
- 11、书的内容很好介绍的很详细很早以前就想买了可是那好时没货了好不容易买到了呵呵真的很喜欢
- 12、跟之前的普拉提自学天书的解释差不多，动作难度要低一些，确实是“零基础”就能练的。上次那本弄坏了之后发现已经断货了，于是买了这本来接着练。

《零基础普拉提》

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