

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

图书基本信息

书名：《15分钟燃脂瘦身普拉提》

13位ISBN编号：9787122060822

10位ISBN编号：7122060829

出版时间：2010-1

出版社：化学工业

作者：丛磊//双福

页数：90

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

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

前言

活力与美丽，是生命的本意。然而，曾几何时，日渐繁忙的工作、琐碎的生活和无情流逝的时间，夺走了我们挺拔的身姿、活力的生活和那举手投足间的优雅，肥胖不请自来，“亚健康”也觊觎于我们的身体。不必烦恼，其实，改变生活习惯，每天15分钟普拉提练习，就可以塑造全新的你！亚洲小天后萧亚轩是普拉提运动的铁杆Fans，也是这场风靡世界的时尚运动受益人。她说：“普拉提使我拥有了强壮的‘中心力量’，为我带来了喜悦，也让我在压力和疲劳中得到了舒缓，并在迟疑困惑的时候给了我勇气。”在瑜伽的基础上融入东、西方的养生方法，德国人Joseph Pilates创编了精准塑形运动——普拉提。普拉提运动，可以让身体达到平衡，并且产生一个强壮的“核心”，使身体成为一个稳定的整本；通过静止过程中的控制，迅速燃烧脂肪；独特的平衡训练，更可以分解体内深层脂肪。每日的繁忙中，怎样利用早、中、晚的简短时间做普拉提的练习呢？将普拉提中简单有效的动作系列化编排，方便普拉提初学者在短时间内练习，是本书的“强壮核心”。无须特殊空间，每天只需15分钟，随时随地，轻松完成，快速瘦身，唤醒体内活力，构成了本书的普拉提系列。图片直观地反应动作要领，文字更说明了动作的功能，各种小贴士、注意避免的错吴动作都贴心地一一说明。只需15分钟的专注，以流畅、准确的整套动作配以节奏的呼吸，集中控制身体，“聚沙成塔”，自然拥有完美的身形和活力。生活的美丽与活力，愿普拉提带给您！

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

内容概要

每日15分钟燃脂瘦身普拉提，实现燃脂瘦身大改变!《15分钟燃脂瘦身普拉提》中，丛老师精心设置了15分钟燃脂瘦身普拉提练习套路，让风靡世界的普拉提短时间内激发身体的活力，协调身体机能，迅速燃脂瘦身，更能迅速帮您升级瘦身效果。初学者可以结合《15分钟燃脂瘦身普拉提》的图书体式详解、大图阅览、普拉提100变进行练习，也可以随《15分钟燃脂瘦身普拉提》附赠光盘实景演示的DVD一起练习。《15分钟燃脂瘦身普拉提》还是普拉提老师的必备参考，您可以通过观看科学编排的动作，研究动作的针对性和有效衔接，从中获得新机会。清晰的语音提示、有效的轻松指导、详实的内容介绍，无论是初学者还是有经验者，《15分钟燃脂瘦身普拉提》都会给您带来神奇的变化!

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

作者简介

丛磊

国家一级体育指导员，国家级瑜伽导师、普拉提导师，现为山东省青岛疗养院、山东省康复中心体疗科医师。

长期从事体疗师及康复治疗师工作。2000年开始在山东省多家星级健身会所推广瑜伽、普拉提，并任技术总监，对健身普拉提的美体保健功能有独特的见解和很深的造诣。

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

书籍目录

Part 1 选择普拉提——极速塑形 普拉提，瘦身王道 练习前的准备 安全练习——写给普拉提初学者
普拉提练习，6大首要原则 普拉提，不只是瘦身Part 2 15分钟 清晨活力燃脂普拉提 一关键所在，
塑造不发胖体 清晨活力燃脂普拉提全程图 清晨活力燃脂普拉提分步图解 美丽讲堂——什么是标准
身材Part 3 15分钟 强效激瘦普拉提 一减肥进阶，攻克瘦身关键点 强效激瘦普拉提全程图 强效激
瘦普拉提分步图解 美丽讲堂——保持好身材，需要好习惯Part 4 15分钟 好梦纤体普拉提 一排毒减压
，持久美丽的秘密 好梦纤体普拉提全程图 好梦纤体普拉提分步图解 美丽讲堂——睡前好习
惯Part 5 15分钟 脊美保健普拉提 一驱除病痛，健康并美丽着 脊美保健普拉提全程图 脊美保健普
拉提分步图解 普拉提讲堂——给你一个健康美丽的背Part 6 普拉提100变 随时随地轻松瘦 美肩 纤腰
腹 美胸 细臂 提臀 排毒 瘦腿附录 普拉提生活

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

章节摘录

“感谢普拉提为我夺得了影艺生涯中最具挑战性的角色。”凯莉·安妮·莫斯在接受采访时说：“我是为了《黑客帝国》才去练普拉提的，直到现在还坚持着。”在崇尚有氧运动的今天，瘦身锻炼并不意味着满脸的汗水，有利于减脂和持久保持才是“正道”，就像普拉提。普拉提是全世界目前最时尚的健身项目之一，它通过优美、简单的动作锻炼肌肉，使身体更加纤长、灵活、线条柔软而健美。这种文雅的塑身方式，被许多明星艺人誉为“瘦身王道”。珍妮弗·洛佩兹、莎朗斯通、茱莉·罗伯茨、亚洲小天后萧亚轩都是普拉提的忠实拥护者。静态的塑形普拉提是一种肌肉深层练习，通过一些舒缓的动作，较长时间地控制肌肉，从而消耗身体各部位的能量，以达到减脂、瘦身的目的。温馨提示：学会欣喜地接受在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让你的进步更迅速。初次接触这《15分钟燃脂瘦身普拉提》的体式时，可能你会发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜你这说明《15分钟燃脂瘦身普拉提》对你是有用的。通过对《15分钟燃脂瘦身普拉提》书中各体式的练习，你的身体素质会大大提高。每个人的身体素质不同，对于身体的力量、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过完不成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，你仍会有惊喜。

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

编辑推荐

最In普拉提瘦身实用宝典，顶级明星们最热衷的美丽方法。极速燃脂，完美塑形，保健养颜。15分钟快速实现！资深普拉提导师贴身指点，海量高清图片，DVD全程实景指导。独家奉献普拉提100变动作，随时随地轻松做个时常普拉提美人。清晰感受到身体的迅速进步与改变。让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣。

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

精彩短评

- 1、还可以，关键是自己坚持练
- 2、书的质量很好，不像盗版。。。至于内容，还没有细看，没有实践，不清楚
- 3、帮朋友买的，快递挺速度的
- 4、发货很快，而且书的质量好好哦还送光碟，真是我所要的书，瑜伽动作的难度不难，对我这个初学者来说很好，给5分
- 5、很实用，但贵在坚持。
- 6、昨晚订的，今天就收到了，书还没仔细看，大致滴瞄了几下，很不错的一本书！
- 7、我的减肥大业要开始了，这得坚持
- 8、喜欢，很实用，网购也便宜。
- 9、书很不错，就是内容有点少
- 10、里面的运动对初学者还是有一定的难度的，要坚持才能看到效果。
- 11、可以跟着碟在家自己练了。
- 12、应该还可以吧,还没开始看.
- 13、图片及说明都OK，明了，易懂
- 14、自己在家练练，呵呵！
- 15、真的是很实用的书，里面动作讲解的很详细，只要按照上面的指示就能做出来，而且虽然使很短的时间，但是做完还是感觉很累，应该会很有效果的。
- 16、光碟还没有看，希望不会有什么问题。上次的就是看了前门一部分后面的就满格子了。
- 17、书质量很好，碟也很好。很实用。一本好书。评价得晚了
- 18、是一本难得的好书，还没时间仔细看完，看了前面一节，也跟着练习，感觉很不错，有效果，宣传没有夸大，值得推荐给朋友哦
- 19、动作很缓和，有三组动作，分别是早晨、平常和睡前，可以组合来做，动作简单、缓慢，适合初学者，我挺喜欢的
- 20、回家按照书做了一下，讲解的很清楚，不难做。
- 21、很好 在家里弄块瑜伽垫就可以对着练习了 我每次都是关紧门窗练的 汗一身一身的出
- 22、挺好看的，嗯。比预想的要好~
希望可以减下去肥吧！
- 23、刚收的时就被老师没收了，现在还没还给我呢，刚好看到精彩部分，好歹也先让我看了哪里再收啊！
- 24、书的质量很好，内容很不错。至于有没有效果，我还没试过。
不过，持之以恒，应该是有不错效果的。
- 25、正版书就是好！书的质量挺不错的
- 26、练起来挺容易的，坚持有点难。
- 27、买回来就照做了
- 28、还没开始练习 但是书真的很精致
- 29、书的质量很好，动作也很详细，赠的光盘也不错
- 30、动作简单，关键是看能否坚持，要减肥的加油吧
- 31、书质量不错，很容易学
- 32、光盘的速度我们有点跟不上
- 33、书本还是不错。
- 34、书质量蛮好的，光盘还没看
- 35、感觉很好，有一种相见恨晚的的感觉
- 36、浅显易懂，很有帮助
- 37、15分钟合适
- 38、还不错，就是音乐不是很好听，动作，还是很好的，有点难度，不适合初学者
- 39、我炼了几天，很有效果，还是要坚持

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

- 40、光盘很清晰，书上的动作感觉比较适合我这种初学者。
- 41、用来减肥，很不错，和舍友们一起练习
- 42、非常好，无论是书还是光碟都非常清楚，这本书非常适合首次接触瑜伽锻炼的人。
- 43、比较一般 内容浅显
- 44、very nice,very good.
- 45、15分钟--普拉提
- 46、光盘完全不能播放 书收到还是湿的
- 47、附带光盘的，很实用的一本普拉提。
- 48、很不错，质量挺好的。
- 49、整体还行吧，示范的比较到位，都是普拉提常见的一些体位，关键还是要坚持练习。
- 50、很实用的一本普拉提书籍
- 51、很实用的一本书，适合我们初学者和平时没有太多时间做普拉提的想减肥的女生们。
书里很多动作都有说明做多少次，还有每一个动作都有很详细的分解和说明，对于初学者尤其适合。
其实动作不需要太多，做熟一套动作就听足够了。
书里面包含早晨、睡前喝强效普拉提适合不同时段做，而且还有身体局部瘦的几个专门动作，适合平时琐碎时间做一做，或者专门针对来做。
书中还讲了一些普拉提的呼吸法和一些做普拉提要注意的事项，健康的生活习惯，不厚的一本书，挺实用的。
光碟还可以，播放速度适中，可以在家听着轻松的音乐一边看一边跟着做。
- 52、姿势比较多，动作比较简单易学，适合普拉提初学者。功效写的也比较全面，有的过渡动作衔接不上，还有动作顺序的排版不太符合一般人的视觉习惯，容易导致练习时出错。画面看着不舒服，示范者总是那一套服装，却写了好几本书（作者其它的书），看着很单调。总的来说还是不错的，值得推荐。
- 53、书的质量还不错，光盘还没看，关键是送来的太快了，很有效率！
- 54、15分钟燃脂瘦身普拉提
- 55、没有坚持住啊，夏天还要继续啊
- 56、书是好书，不过贵在坚持。
- 57、质量好，够清晰
- 58、书还不错，还附带光碟，虽然还没有看，应该不会失望！
- 59、我要努力减减减！还是很有用哦，体重控制的还不错
- 60、书本的质感很喜欢，不知道是我家的DVD机的问题还是碟片的问题，有时会卡住。。。。。
- 61、图文并茂，还有光盘。很实用！
- 62、动作都是比较简单的，个人觉得对身体健康还是很有效果的，每次做一组后会流汗，觉得身体很舒服。持之以恒应该会有不错的效果啦！
- 63、这是一次郁闷的网购！本来为的是为了寻找光盘才买的这本书，没想到书还是不错，可惜光盘根本就读不出来，为什么呢？难道赠送的就该如此吗？
- 64、''''''''''
- 65、照着上面的动作练，很放松什么很舒服
- 66、效果还不错、
- 67、时间正合适
- 68、个人觉得还可以，不错

《15分钟燃脂瘦身普拉提》

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