

<<美丽普拉提>>

图书基本信息

书名：<<美丽普拉提>>

13位ISBN编号：9787506276566

10位ISBN编号：7506276569

出版时间：2006-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：海伦·塔登特

页数：190

字数：54000

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：<http://www.tushu007.com>

<<美丽普拉提>>

内容概要

普拉提已经登陆广州并刮起一阵不小的旋风。

此前，普拉提曾席卷美国好莱坞，很多大牌明星对他趋之若鹜。

麦当娜练普拉提，四十几岁仍在演唱会上尽显美好身材；伊丽莎白·赫利生完孩子后靠普拉提急速瘦身继续扭动她的水蛇腰……通过普拉提练习，你可以高度控制自己的意念和身体，让自己变得精神振奋，精力充沛，身体充满活力。

作为悉尼首位“普拉提”实践专家，海伦·塔登特（Helen Tardent）为你揭开了一个舞蹈业封存已久的秘密。

她直接刻画出约瑟夫-普拉提斯（Joseph Pilates）身心合一的运动技巧，突出了这种运动方法的流线之美。

“普拉提”何以让你感觉到敏捷、刚毅、振奋、健壮而且充满活力？答案就蕴含在本书之中。

广受赞誉的摄影师格雷格·巴雷特（Greg Barrett）为本书拍摄了大量珍贵的照片，借助这些照片，海伦向你展现了前所未有的普拉提造型之美。

在本书中，她会带你领略到普拉提经典的热身动作，随后向你展示了构成整个运动体系的四十五个核心练习的优美造型。

《美丽普拉提》一书向你提供了不同健身级别（初级到超高级）的所有练习步骤，同时也涵盖了为那些有身体缺陷的朋友定制的修改动作。

<<美丽普拉提>>

书籍目录

发展史关于普拉提普拉提练习方法的六大原则练习计划每一个健身级别的练习步骤初级中级高级 高级 超高级 超高级 热身动作躯体动作关于作者承谢

<<美丽普拉提>>

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:<http://www.tushu007.com>