

<<天天普拉提>>

图书基本信息

## <<天天普拉提>>

### 内容概要

《天天普拉提》是丛书的第四本。

普拉提运动融合东方的身心合一健身术和西方的身体机能训练，刚柔并济，适合各种年龄、各种身体素质的人群，不受地点限制也不需要特殊的器械。

书中的4组普拉提运动简单易学且动作舒缓，在健身、美体的同时保证了运动的安全性。

《天天普拉提》作者阿丽西亚·安格罗是普拉提运动的忠实练习者和教练，创办有纽约最大的普拉提工作室，还出版过很多普拉提畅销书，其中有些已被翻译成了17种语言。

除了设计动作，作者还为不同读者制订了不同的普拉提练习计划，跟读者分享保持运动积极性的方法及运用内在阻力、反作用力、身心联系、肌肉记忆锻炼身体的方法，给运动赋予了别样的乐趣

## <<天天普拉提>>

### 作者简介

阿丽西亚·安格罗，物理治疗师阿丽西亚-安格罗是纽约的普拉提工作室“阿丽西亚·安格罗的正宗普拉提”的所有者，也是很多普拉提畅销书的作者。

她的作品包括《轻便普拉提》、《普拉提：让身体动起来》和《普拉提的承诺》等，其中一些已被翻译成了17种语言。

阿丽西亚的个人目标是将普拉提介绍给每一个人，不论年龄、健康水平、地理位置如何。

为了达到这个目标，阿丽西亚通过各种可能的媒体创造了许多普拉提产品。

她到美国各地参加专题研讨会，还担任了《健身杂志》的顾问。

## <<天天普拉提>>

### 书籍目录

- 作者序
- 作者简介
- 本书的使用方法
  - 拉页
- 开始前需要做什么
  - 运动场地
  - 安全直觉
- 由内而外的普拉提
  - 学会新模式
  - 普拉提与身体部位
- 普拉提思想
  - 控制
  - 核心
  - 专注
  - 准确
  - 呼吸
  - 动作流畅
  - 化繁为简
  - 走出房间，到室外去
- 普拉提：从头到脚
  - 腰部以下
  - 完善细节
- 15分钟天天练运动
- 15分钟天天练运动总结
- 天天练运动附录
- 15分钟由上而下运动
- 15分钟由上而下运动总结
- 由上而下运动附录
- 15分钟由下而上运动
- 15分钟由下而上运动总结
- 由下而上运动附录
- 15分钟向上，向上，再转侧运动
- 15分钟向上，向上，再转侧运动总结
- 向上，向上，再转侧运动附录
- 15分钟运动之外
- 练习计划
  - 内在灵活性
- 锻炼之后
  - 伸展
  - 疼痛
- 激励方法
  - 保持积极性
  - 跟朋友一起练
  - 承诺
  - 辅助运动

<<天天普拉提>>

普拉提的故事

普拉提其人

普拉提器械

普拉提技法

致谢

出版后记

<<天天普拉提>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<天天普拉提>>

### 编辑推荐

《天天普拉提》：健身 塑身 美化姿态用简易舒缓的普拉提为快节奏生活做好准备!美国演艺明星麦当娜、茱莉亚·罗伯茨和芭蕾舞演员保持身材的秘诀纽约最大的普拉提工作室创办者，普拉提畅销书作家的正宗普拉提，随时随地健身美体。

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>