

<<普拉提健身操>>

图书基本信息

书名：<<普拉提健身操>>

13位ISBN编号：9787533523534

10位ISBN编号：7533523539

出版时间：2004-08-01

出版时间：福建科学技术出版社

作者：(英)席勒 缪丝

译者：庄则豪

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>

## <<普拉提健身操>>

### 内容概要

本书由5个部分构成。

第一部分介绍了普拉提健身操的创始人约瑟夫·普拉提，并通过图解的方式，阐述了这一独特锻炼方法的发展历史，以及这种锻炼为什么适合于各种年龄的人。

第二部分介绍的是学习普拉提健身操之前需要了解的各种知识。

第三部分解释了普拉提健身操锻炼的一些基本概念，并对练习的程序做出了建议，为完成普拉提健身操锻炼做准备。

第四部分重点介绍普拉提健身操的基本动作，通过动作分解，进行了深入的阐释和指导。

掌握了这一部分的内容，能够得心应手地完成基本动作之后，就可以进入最后一部分，进行更高级的锻炼。

<<普拉提健身操>>

作者简介

作者：(英国)瑟尔(Searle Sally) (英国)梅乌斯(Meeus Cathy) 译者：庄则豪

<<普拉提健身操>>

书籍目录

如何使用本书引言普拉提健身操简介练习普拉提健身操之前的准备身心的现塑造基础练习高级练习

## <<普拉提健身操>>

### 媒体关注与评论

书评融合身心，让生活更健康、更放松！

本书特点：介绍普拉提健身操的基本原理；既有全面的理论阐述，又有详尽的动作指导；图解方式逐一演示动作过程；通俗易懂，适合初学者使用；配有约350幅图片。

<<普拉提健身操>>

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>