

<<普拉提自学天书>>

图书基本信息

书名：<<普拉提自学天书>>

13位ISBN编号：9787801157751

10位ISBN编号：7801157753

出版时间：2004-12-01

出版时间：当代世界出版社

作者：Maggie Tan，杨灵 著

页数：154

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>

<<普拉提自学天书>>

内容概要

Pilates是一种集合瑜伽、舞蹈、体操的一种身体训练。

基于东西方的不同的运动理念，Pilates就糅合了两者的概念，强调“身体轴心”也就是腹背的强化，原本是用作物理治疗的运动。

1.专注，专注才可以把精神和身体连接起来，感受到每个动作的微妙分别。

利用专注力，姿势会不断地调整呢、减少伤害，提升控制力和流畅度。

2.控制，由内至外的强化起来，你从前以为一世也控制不了的那些软趴趴的大腿内侧、端柠檬茶时会抖个不停的肥臀和挂在裤头上的猪腩肉，突然都会被招上战场了。

当你握有身体的主导权时，你也同时掌握了自己。

3.轴心，幻想你的两肩和盆骨两端是一个盒子的四角，Pilates着重的是这个盒子的强化。

很多人的“轴心盒子”都软弱无力，或仿如中间被人揍了一拳，或歪歪斜斜的变了S形。

Pilates讲求“深度腹肌”的运用，有意识地收缩身体轴心的肌肉，纠正和保持它的强度。

4.呼吸，利用正确而深度的呼吸，还可以把滞留在体内的废物排出，令心里的压力释放出来呢。

5.准确，Pilates强调准确，提腿达到九十度就是九十度，角度太大肌肉负荷不了会受伤，太小又根本练不出效果。

要准确，就要把思想带到运动中，集中精神不断作出细微的调整。

就是这些细微的分别，会令你得到截然不同的感觉。

6.流畅，速度要均匀，不要胡乱用力把肢体抛到某个姿势。

动作和动作之间也讲求流畅，你想象自己在跳舞，完成一个跳跃，一下扭腰后不会像个机械人般硬生生的僵住吧，对不对？瑜伽多数会要求你保持着某一个姿势良久，Pilates就很少要求你“定格”。

<<普拉提自学天书>>

作者简介

Maggie Tan，跑了半个地球，来到香港，生命也来了一个一百八十度的转变。马来西亚出生和成长，之前是有西澳大学（The University of Western Australia）博士生学位于澳洲和香港各大学教了十六年的解剖学和生物学，并从事神经生物学研究的严肃学者。现在放下解剖刀，踏进整体主义（Holism）的领域投入瑜伽和Plates教练工作然而每天的最大运动量是追着精力旺盛的两岁半女儿。

杨灵，接触Plates后，发现人生并不由个人的刻意规划，决意回归不落俗套不按惯例的个性，离开中学时，以为这辈子不会再碰运动，却误打误撞进Maggie的课室，继而狂热得跑去进修Pilates教练课程，十七岁出版第一本个人小说，四年间共出了二十一作品，离开大学时，以为这辈子不会再写作，却摆脱不掉脑里不断形成的故事大纲，现在重新出发。

<<普拉提自学天书>>

书籍目录

序普拉提是什么 普拉提基本功初级先修程度仰升上全举翅百拍长躯席卷单脚划圈滚地圈动单脚屈伸双
脚屈伸初阶脊骨前探随堂笔记初级程度举翅百拍长躯席卷单脚划圈滚地圈动单脚屈伸双脚屈伸脊骨前
探肩基举桥准备婴鹅翘首侧腿系列平衡上下压小圆圈.....

<<普拉提自学天书>>

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>