第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

图书基本信息

书名：<<10日塑形你最型>>

13位ISBN编号：9787807059257

10位ISBN编号：7807059257

出版时间：2011-5

出版时间：成都时代出版社

作者：邹康宁

页数：127

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

第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

内容概要

男人对肌肉的崇拜迷恋由来已久，以前展现在米开朗基罗，罗丹，米隆等杰出雕塑家的艺术作品上，强健的肌肉线条是对造物主的极致咏叹；现在则表现在世人对史泰龙、李小龙、布拉德·皮特等荧屏肌肉男的崇拜上。
普拉提斯不单单局限于单纯的减肥，更注重深层锻炼肌肉、精准雕塑体形。
与会让身体变得短粗、体积过大的传统训练方法不同，普拉提斯能把肌肉塑造得结实而富有线条，让身材看起来健美匀称。
另外，普拉提斯配合有氧呼吸与深度冥想，在美化形体的同时也增强肌体器官的功能，改善生理机能，舒缓心理压力，消除各种疼痛，对抗疾病入侵。
PILATES不是速效神药，但它经过100多年几百万人的测试，经得起时间考验，值得我们每星期投资两三小时下去，从而远离亚健康状态和各种“文明病”，让身体和心灵一起获得彻底放松。
你会发现，健美、健康，原来可以这么简单就拥有！

第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

作者简介

邹康宁，亚洲体适能专业学院的专业体适能教练，高级私人教练，师从国际普拉提斯教练瑞尔、乔纳森沃而拉。

第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

书籍目录

第一章 认识普拉提斯 一、什么是普拉提斯 二、普拉提斯型男 三、普拉提斯健身魅力无法抵挡第二章 普拉提斯入门须知 一、了解你的身体 二、普拉提斯6大基本原则 三、普拉提斯基本功 四、运动前的准备第三章 初中级Easy必修Pilates 一、百分百热身 1.侧伸展 2.半屈伸 3.单脚点地 4.双脚点地 二、男子Pilates基础程式 1.举手百拍 2.球式团体 3.V字形体 4.船式 5.单腿屈伸 6.双腿屈伸 7.双脚盘天 8.太空漫步 9.腿拉伸 10.坐姿锯式 11.屈体收腹 12.肩肌桥式（一） 13.肩肌桥式（二） 14.肩肌桥顶髋 三、初中级Easy必修Pilates全套动作同步练习 四、普拉提斯的创新第四章 中高级Perfect塑形Pilates 一、Pilates站姿坐下演示 二、百分百热身 1.前伸展 2.侧拉伸 三、男子Pilates核心程式 1.举手百拍 2.球式团体 3.开瓶式 4.反身 5.辗转反侧 6.侧卧抬腿 7.侧卧提脚 8.俯卧蛙泳 9.沙滩游泳 10.沙滩踢脚 11.下犬式 12.站立 13.单腿平衡 14.普拉提斯树式 15.单腿侧转体 四、中高级Perfect塑形Pilates全套动作同步练习 五、普拉提斯与其他健身运动的不同

第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

章节摘录

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

“为了拍摄《钢琴师》，我必须在6个星期里将体重减掉13．61公斤。
我准备了一小块垫子，开始了普拉提斯的旅程。
就像是突然间大开眼界，我发现普拉提斯已经不单单局限于减掉几斤肥肉的问题，还能把肌肉塑造得结实而富有线条，让身材看起来健美匀称。
并且，它改变了你的精神、你的情绪，以及每一件事情，那真是太奇妙了！
”　　——奥斯卡影帝Adrien Brody阿德里安·布罗迪　　“每当驾车时，李小龙都会利用普拉提斯的‘控制’原则，练习凝聚身体轴心肌肉。
如果男人只注重将表面的肌肉练大，却不注重深层力量的训练，只会变成笨重又没有耐力的石头人！
”　　——传记作家琳达.李小龙妻子　　“一些企图变成壮男的男士们，往往会沉迷予器械的训练，但是我却选择了安静的普拉提斯。
我又不是要去参加健美比赛，不想变成大肢佬，我的目的就是要‘有型’，特别是漂亮的腹肌。
”　　——香港明星古天乐　　“现代的办公室白领一族，终日在职场打拼，长期伏案工作而缺乏运动，导致腰酸、背痛、胸闷。
再加上平时应酬、熬夜等原因，甚至会出现肝、肾、胃方面的慢性疾病。
Pilates不是速效神药，但它经过100多年几百万人的测试，经得起时间考验，值得我们每星期投资两三小时练下去。
”　　——美国《健康》杂志

第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

编辑推荐

《10日塑形你最型:男子普拉提斯(修订版)》指出普拉提斯风潮在全球蔓延，是顶级健身房的最热门运动，是权威医疗机构的理疗项目。
全球超过30，000，O00人正在练普拉提斯。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

<<10日塑形你最型>>

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