

<<瑜伽提斯.景丽印度自然能量瑜伽(>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽提斯.景丽印度自然能量瑜伽(书+DVD)>>

13位ISBN编号：9787807440970

10位ISBN编号：780744097X

出版时间：2007-3

出版时间：新疆美术摄影出版社,新疆电子音像出版社

作者：东映文化传播有限公司 编著

页数：167

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>

## <<瑜伽提斯.景丽印度自然能量瑜伽(>>

### 内容概要

《景丽强效塑身普拉提斯：瑜伽提斯》目前最权威、最标准、最完整的Pilates专业教程，由景丽导师全程示范，涵括初、中、高级所有运动程式，套路严谨，环环相扣，由易到难，逐步升华。除了细致入微的步骤讲解、练习要领和功效解析外，本教程还突破性地给每个动作都配上专业体贴的辅助物推荐、难易度星级指示、运动时的想像力培养、正误动作的对比分析……国际传媒巨资打造的专业化平面和视频影像同步教学，是教练们可采用的标准教程，自学者的入门天书，也是广大普拉提斯练习者迈向精准的最佳参考！

让身体获得60分钟的锻炼修护，活力健康，完美新生！

作者简介

景丽，亚洲顶级Yoga Pilates导师

<<瑜伽提斯.景丽印度自然能量瑜伽(>>

书籍目录

普拉提斯风尚普拉提斯——从“战壕”里走出的运动方式改变你一身VS一生的美丽宣言——普拉提斯  
普拉提斯进行时普拉提斯科学核心肌群——普拉提斯的主角脊椎——延缓肌体衰老的密码普拉提斯呼  
吸法普拉提斯的基础概念普拉提斯的运动守则普拉提斯与其他运动比较普拉提斯的精髓——六大原  
则PART 1 普拉提斯初体验 初级课程第一套骨盆卷动仰卧脊椎旋转胸部抬起胸部抬起旋转单双腿抬起  
单腿绕圈卷曲上提脊柱前伸第二套一百次（初级）拉身体（一）拉身体（二）猫式伸展全身卷球划船  
脚部力量双腿伸展PART 2 渐入普拉提斯佳境 中级课程第一套抬膝至胸抬膝至身侧大腿伸展转颈单腿  
后踢双腿后踢锯齿拉颈单腿伸展第二套肩桥预备式开瓶式旋转上下侧踢前后侧踢侧踢——转小国前置  
支撑后置支撑游泳一百次（中级）海豹单腿伸直十字交错双腿伸直拔瓶塞侧踢——双腿互拍单腿难度  
动作“V”形难度动作（一）腿部运动戳刺PART 3 普拉提斯晋级挑战 高级课程第一套一百次（高级）  
上拉腿肩膀桥肩桥式超越卷动折叠刀蟹天鹅下潜半跪侧踢第二套侧踢——抬大腿内侧美人鱼侧弯蛇伏  
地挺身双脚剪刀腓绳肌伸拉（一）腓绳肌伸拉（二）摇摆倒踩脚踏车侧踢——大剪刀臀转圈回力棒下  
拉腿侧踢——抬双腿侧踢——踩脚踏车“V”形难度动作（二）平衡控制扭身侧踢——腿划圈“V”  
形难度动作（三）

<<瑜伽提斯.景丽印度自然能量瑜伽(>>

编辑推荐

《景丽强效塑身普拉提斯：瑜伽提斯》亚洲顶级Yoga Pilates导师 景丽 东方瑜伽6000年能量精粹+西方有氧运动尖端修身科研+现代医学理疗成果=世界塑身运动第一强 卓越修身工程 全球塑身权威 更精确 更有效 普拉提斯刚刚诞生时，曾经是一种非常“专业”的运动，它能帮助专业芭蕾舞演员训练出柔韧纤长的肌肉线条，满足好莱坞巨星们对身材的苛刻要求，担任运动员受伤后的复健“医生”……但，渐渐地，所有人都不可自拔地沉溺于它，因为…… 醇厚滋养，把你的身体改造为强健的体质 强化脊椎，缔造健康活力、自律舒缓的柔韧身体 想瘦哪就瘦哪，打击全身顽固脂肪功效卓著 腰腹燃脂无与伦比，轻松塑造你的腰绕中段 雕塑明星般健美性感的极致美身材 对抗自由基，重组肌纤维，最佳皮肤“减龄处方” 锻炼身体的同时，升级脑力！

“亚洲第一瑜伽美人”景丽，融20年深厚的瑜伽功底，赴美国纽约研习最纯正的普拉提斯运动和教学体系，并最早将其引入亚洲大型健身机构，经过多年教学推广和实践，针对亚洲人的体型和体质，创立功效卓越的“景丽塑身普拉提斯”，获国家体育总局颁布的普拉提斯专家教练殊荣。

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>