

《天天瑜伽提斯》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07月01日

开本：20开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506039215

丛书名：唐幼馨瑜伽提斯系列

编辑推荐

软运动 硬道理 天天瑜伽提斯

内容简介

唐温馨幼老师融合东西方优点，创造了完美的软性运动——瑜伽提斯!此次特别针对现代人的需求，设计了面对压力、排解毒素、提振活力、雕塑曲线、舒缓生理期5个关键期的瑜伽提斯，让读者可以通过小游戏，察觉自己身体真正的需要，设计属于自己的瑜伽提斯运动处方签，进而达到身、心、灵都健康的生活状态。

作者简介

唐幼馨Tina 从小学习芭蕾舞、民族舞。大学读的也是心爱的舞蹈系，但是跳舞让她积累r严重的运动伤害，医生曾经警告：“如果再继续跳下去，就只能等着坐轮椅!”她只能在跳舞与不跳舞之间做出艰难的选择。

大学毕业后，唐幼馨来到了美国深造，进修“运动管理”专

目录

Part 1：瑜伽提斯软运动硬道理

什么是瑜伽提斯

练习瑜伽提斯好处多多

瑜伽提斯对身体的好处

瑜伽提斯对心理的好处

瑜伽、普拉提斯、瑜伽提斯简易比较图

Part 2：瑜伽提斯，好好玩

瑜伽提斯，游戏玩法

压力期

1 颈部伸展Neck Stretch

2 拧转绕圆Twist Circle

3 收缩伸展Contract Stretch

4 猫背伸展Cat Stretch

5 木偶Doll

6 站姿卷曲Standing Roll Up

你还可以这样解压

.....

Part 3 唐老师的瑜伽提斯生活

Part 4 你自己的瑜伽提斯运动处方签

测验规则

在线试读部分章节

什么是瑜伽提斯

很多人很好奇，结合了瑜伽与普拉提斯的运动，到底是什么运动？是不是有什么标准动作？在唐老师这几年的教学实践中，遇到很多同学，还是分不清这三种运动的差别。

瑜伽提斯结合了传统古老养生功法及现代科学的医疗运动，不仅单纯地锻炼瑜伽的体位法，更融入了富涵哲学观的精神层面，以及普拉提斯的肢体控制学。它让你更意识到自我的身体，安全适度的活动运用，更专心在身体深层的核心肌群、保护脊椎及身体的稳定，帮助你找到一个自己需要的身、心、灵运动处方签。简单地说，练习一堂瑜伽提斯的课程，你可以同时得到瑜伽和普拉提斯的好处。

唐老师举了一个很有趣的例子来说明瑜伽提斯的作用——如果拿计算机来比喻人体，那么“普拉提斯”主要作用是增强硬件零件的功能；“瑜伽”则是加强软件程序的便利性；而“瑜伽提斯”则是同时加强计算机软硬件的“超级小帮手”。因此面对计算机这项精密的仪器，“超级小帮手”不会只有一套固定不变的维修方式，而是把握让计算机可以顺利运动的大原则，变化出多种“补强秘方”。

这就是瑜伽提斯的特性。

.....

P004

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)