

《三维图解：普拉提减压书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506053754

丛书名：三维图解

内容简介

《三维图解：普拉提减压书》强调了一些被认为是“古典”普拉提训练基础的主要运动，这些运动为您提供了练习普拉提所需要具备的基础，并帮助您在普拉提这项运动的道路上有更深入的发展。

本书的使用方式有很多种。做为新手，在练习较困难的动作前，您可能会将更多的注意力集中在基本原则。如果您已经具有良好的普拉提知识，就可以加入更多日常练习的动作。

《三维图解：普拉提减压书》中的步骤讲解以及在练习中使用的肌肉解剖图，将引导您完成练习动作。每个练习都标有贴心提示，从而让您有针对性地加强身体特定区域的练习。本书的练习分为三大部分，初级、中级和高级，每个单元都有详细的运动步骤，以帮助您测试自己的普拉提进度。

作者简介

艾比·埃尔斯沃斯博士拥有普拉提的专业证照，在美国纽约东南部的威斯特郡设立有普拉提健康中心。

目录

简介

普拉提法则

普拉提基础

伸展练习

大腿后侧肌群伸展

髂胫束伸展

髋屈肌伸展

四头肌伸展

跑步伸展

比目鱼肌伸展

梨状肌伸展

腰部伸展

脊椎伸展

三头肌伸展

[显示全部信息](#)

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)