

# 《男子普拉提斯(修订版)》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807059257

## 内容简介

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！

## 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

[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)