

# 《菩拉提流行时》

## 图书基本信息

书名：《菩拉提流行时》

13位ISBN编号：9787543630949

10位ISBN编号：754363094X

出版时间：2005-5

出版社：青岛出版社

作者：张英 洪涛

页数：081

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《普拉提流行时》

## 内容概要

普拉提流行时，ISBN：9787543630949，作者：张英，洪涛 主编

# 《普拉提流行时》

## 作者简介

张英，1962年出生。1983年以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校。1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。现为青岛大学纺织服装学院服装表演专业形体艺术教育副教授，同时兼任中国健美操协会俱乐部委员会委

# 《普拉提流行时》

## 书籍目录

走近普拉提 普拉提呼吸 感知你的“核心部位” 普拉提链接 普拉提的明星效应 普拉提的由来正是  
普拉提流行时…… 站姿 训练你的脊椎柔软度 训练你的平衡协调性 垫上 盘坐扭腰  
卷腹 侧腹 车轮式收腹 屈膝侧开式收腹 体侧屈 背部收缩 跑撑式 V字坐  
盘坐背伸展 “核心部位”控制 臀部肌肉练习 坐姿腿侧抬 侧卧开胯 仰卧抬臀 肩肘  
倒立 伸展式普拉提链接 普拉提练习具有安全性 哪些人不适合练习普拉提 普拉提的练习原则  
你为什么要练普拉提 爱上普拉提 球上普拉提 球上滚动 球上平衡 球上卷腹 夹球收腹  
坐姿平衡 髋部移动 髋部摇摆 普拉提皮筋操 仰卧举腿 跑立侧屈 坐姿伸腿  
坐姿三角培拉提链接 普拉提健康食谱 普拉提饮食建议

# 《菩拉提流行时》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)