

# 《普拉提解剖学》

## 图书基本信息

书名：《普拉提解剖学》

13位ISBN编号：9787534961041

出版时间：2016-4

作者：瑞尔·艾萨考维兹(Rael Isacowitz),卡伦·克利平格 ( Karen Clippinger )

页数：187

译者：王会儒

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)

# 《普拉提解剖学》

## 内容概要

《普拉提解剖学》是由两位专业知识不同但有许多共同点的作者所著。瑞尔·艾萨考维兹对普拉提早期教师怀有崇高敬意，并在过去的30年中对普拉提进行了广泛的研究。他创办了一个普拉提锻炼中心，并在过去的21年中开办和指导了享誉国际的普拉提教育组织。他的知识技能让他得以周游各国讲学。凯伦·克利平格 (Karen Clippinger) 有在优秀的科研中心和大学中30年的解剖教学经验。她因对解剖学概念的深刻了解而知名，并在国际上多个著名场馆讲学。她的工作着重于普拉提的复兴与学术性理解，这使她成为该领域的领头人。他们两人在运动科学上都有着丰富的经验，曾是运动员和舞蹈家。他们因都在科研、表演、运动、教学上有超过60年的经验，所以有许多共同点。他们的思想交流起于17年前，从那时起他们便进行热烈而富有启迪性的沟通交流。

在世界各地旅游讲学使他们对普拉提在各国发展状况拥有最先进的国际视野。从中国到俄罗斯、从澳洲到南非、从美国到欧洲，他们同人们分享知识，献身普拉提事业。现在很多国家的民众都接触过普拉提，他们希望《普拉提解剖学》能作为连接普拉提专家和爱好者们的工具。

普拉提发展趋势要求普拉提专家们对解剖学知识有基本了解。《普拉提解剖学》涵盖了一些普拉提学校教授的锻炼方法，简要描述了基本动作的解剖学原理并将其轻松应用在不同的变式动作和给特殊对象的改良动作上。它不论是对初学者还是理疗师或其他人体解剖学学者来说都是非常有用的，每位读这本书的人都能从中受益。书中精美的插图展现了目标肌群的工作、罗列了关键肌群；任何程度的读者都可在运动中运用到技巧要点和补充说明中的解剖学知识。本书意在让每个人拥有牢固的解剖学基础，能更加全面地进行普拉提锻炼。不过最重要的是——注意安全，练得开心！

# 《普拉提解剖学》

## 作者简介

瑞尔·艾萨考维兹(Rael Isacowitz)居住在俄勒冈州的胡德里弗(HoodRiver)，是一位在国际上享有盛名的普拉提实践者和老师。他有超过30年的普拉提经验，是国际性研讨会、大学和工作室的杰出教练和导师。瑞尔·艾萨考维兹在以色列的温盖特学院获得教育学士学位，并在英国的萨里大学获得舞蹈艺术硕士学位。他曾和无数的奥运选手、许多专业运动员和舞蹈者一起工作。

瑞尔·艾萨考维兹早年跟从艾伦·赫德曼(Alan Herdman)学习普拉提，此后他跟其他的普拉提第一代弟子(俗称长老)学习，他们包括凯茜·格兰特(Kathy Grant)、罗恩·弗莱彻(Ron Fletcher)、罗曼娜·克雷扎诺夫斯卡(Romana Kryzanowska)、伊芙·金特里(Eve Gentry)和洛利塔·圣·米格尔(Lolita San Miguel)。瑞尔在普拉提领域的成绩归功于这些人的启发和友谊。

瑞尔·艾萨考维兹已经掌握了所有等级的普拉提练习，并因为他独特的运动能力和对教学的热情，以及身体、思想、精神的结合而深受瞩目。1989年，他成立了国际身体艺术与科学组织(BASI普拉提)，这个组织现已成为世界上一流的普拉提教育机构。现在，BASI普拉提分布于约20个国家。

瑞尔·艾萨考维兹还编写了普拉提的权威著作(《普拉提》，运动人体科学出版社)，出版了一系列关于普拉提器械的训练手册，录制了DVD，设计了创新性的Avalon设施，并且开发了普拉提整合运动(plates interactive)软件。他是几个出版社的长期作者。他的工作充满了激情和创造性。对瑞尔·艾萨考维兹来说，普拉提教学是他得到的最好的礼物。

## 书籍目录

- 1 普拉提的六个关键原则
  - 2 脊柱、核心和身体调整对齐
  - 3 肌肉、动作分析和垫上操训练
  - 4 垫上操基础运动
  - 5 增加肌肉力量和稳定性的腹肌训练
  - 6 通过椎体契合提高脊柱灵活性
  - 7 脊柱功能性训练
  - 8 训练核心肌群的侧面动作
  - 9 强化背部的伸展
  - 10 制订普拉提练习计划
- 参考文献  
动作名称索引  
作者简介  
主译简介

# 《普拉提解剖学》

## 精彩短评

- 1、普拉提很不错的一本入门读物，动作都有图解，最后也有组合练习的推荐，有比较强的操作性
- 2、省立中山图书馆不能外借，就地坐着硬生生看完了。普拉提课程下，是本不错的理论发力指导。
- 3、不可多得的好书，比以前买的瑜伽解剖更好。图片多而且清晰，步骤、知识点、变式都很清楚。

# 《普拉提解剖学》

## 精彩书评

1、无论是康复还是减肥，普拉提都是好助手。从纯粹的形体练习角度，普拉提比瑜伽更管用。本书既有基本动作，又有降低了难度的可选动作，还有增加了难度的变化动作，不同程度的爱好者均可受益。书的图片精美，排版也不错。因此，是本好书！

# 《普拉提解剖学》

## 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)