

<<学跳肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<学跳肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787534128493

10位ISBN编号：7534128498

出版时间：2005-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：韩国熊津出版有限公司

页数：127

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：<http://www.tushu007.com>

<<学跳肚皮舞>>

内容概要

人的身心需要充足的休息和放松，但是繁心的事务往往会迫使你的身心承受源源不断的压力的疲劳，有时候会让你感到喘不过气来，郁闷指数无疑无故地不断升高，你的神经变得越来越脆弱，甚至会忘记如何去做深呼吸。

本书中，为了让肚皮舞入门学员能更好地掌握各项要领，将动作分成不同的难度等级，并做了较详细的介绍。

另外，还详细说明了每个动作对我们身体的影响，这也许对那些减肥或者健康为目的而开始运动的人来说是一种帮助。

现在很少有女性会忽视对自己的身材塑造，对美丽的追求。但是即使得到了梦寐以求的动人身材，你的人生也不一定更加幸福。那是因为，除了动人的身材之外，还需要更加健康的身体。如果没有健康的体魄，再美丽动人的身材也会黯然失色。

<<学跳肚皮舞>>

书籍目录

序 让我的心身更加自由舞蹈——肚皮舞Part 1 从现在开始用肚皮摆进行塑身吧！

什么是肚皮摆 为什么肚皮摆能塑身 对肚皮舞的各种猜想Part 2 不要盲目开始，先做好肚皮舞塑身法的准备运动！

音乐、服装、工具 让塑身更加有效的7个建议 可以提高运动效果的准备运动 缓解身体紧张感的收尾运动Part 3 想减哪里就减哪里，不同部位的塑身 开始不同部分的塑身之前 肚皮舞的三种特征性动作 上半身塑身法 姿势以及骨盆的矫正 塑造秀美的脸形和长的颈部线条 塑造健康、优雅的手臂和肩部 塑造平滑、性感的背部 塑造柔软、纤细的腰部曲线 下半身塑身法 塑造纤细、紧绷的腹部 塑造丰满、富有弹性的臀部曲线Part 4 开始肚皮舞的全身动作，塑造动人的S形身材 开始肚皮舞全身动作之前 能够塑造完美身体曲线的肚皮舞全身动作 利用纱巾演绎出更优美的肚皮舞全身动作Part 5 每天用30分钟挑战性感的身材！

每天30分钟塑身运动之前

<<学跳肚皮舞>>

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:<http://www.tushu007.com>