

<<美姿美质 打造气质美女>>

图书基本信息

书名：<<美姿美质 打造气质美女>>

13位ISBN编号：9787802458208

10位ISBN编号：780245820X

出版时间：2012-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：于晓红 等主编

页数：118

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>

## <<美姿美质 打造气质美女>>

### 内容概要

本书随着生活水平的不断提高，人们对自身的要求也不断的提高，拥有健康的身体、美丽的外形和高贵的气质成为人们的一种渴望。

内外兼修、高雅气质与秀美身材的完美结合是人们对美丽的诠释与追求的终极目标。

美丽是天生的，但姿态与气质通过后天修炼是可以改造的，本书将以人体生理科学为理论依据、人体保健学为基础，以美化身体姿态、培养高雅气质、增加可塑性为目的，教你如何凭借健康、自信、优雅与内涵，展现超凡脱俗，成为人人瞩目的姿质双料美女。

## <<美姿美质 打造气质美女>>

### 书籍目录

#### 第一篇 靓姿与气质——人类永恒的主题

##### 形体塑造——人类永恒的主题

- 一、什么是形体塑造
- 二、形体塑训练的特点与作用
  - (一) 形体塑造的特点
  - (二) 形体塑造训练的作用
  - (三) 形体美的评价
  - (四) 健康的形体与肥胖体型

#### 第二篇 礼仪修养——气质女人的名片

##### 高贵气质——舞动个性美

- 一、气质美与完美体态
  - (一) 迷人的颈部
  - (二) 纤细的手臂
  - (三) 丰挺的胸部
  - (四) 抚媚的背部
  - (五) 平坦的腹部
  - (六) 迷人的腰部
  - (七) 上翘的臀部
  - (八) 修长的腿部
- 二、气质美——流动的风景线
- 三、气质美的肢体表现
  - (一) 婷婷玉立的站姿
  - (二) 行云流水的步态
  - (三) 温文尔雅的坐姿
  - (四) 恰到好处的蹲姿
  - (五) 明媚的眼神
  - (六) 盈盈的微笑
  - (七) 手势的妙用

##### 气质女人的标准

- 一、自信——令女人美丽
- 二、宽容——令女人可敬
- 三、温柔——令女人优雅
- 四、智慧——令女人卓越

##### 礼仪让优雅定格

- 一、握手礼
  - (一) 握手的顺序
  - (二) 握手的方法
  - (三) 女士握手礼仪

.....

#### 第三篇 运动为美丽增添光彩

#### 第四篇 瞬间的永恒——精彩pose演示

## <<美姿美质 打造气质美女>>

### 章节摘录

版权页：插图：自然性动作是指人体在自然状态下的运动规律和人体在运动中遵循的自然法则所进行的运动。

形体塑造是以人体自然性活动为主要形式的练习。

在练习时，是以胸、腰、腹人体的中心能量区开始发力，传递到各个部位完成动作，每个动作节奏、用力都有各自的起点和止点。

形体塑造训练的基本表现形式和节奏是通过摆动、波浪、弹动等形式表现出来的，他表现在肌肉的张弛、节奏的强快慢与幅度大小变化的有机结合上。

形体塑造训练内容丰富，变化多样，各类动作的编排都是以达到人体匀称、和谐、健美为目标的。

通过合理的内容选择，全面的增强人体各器官系统的功能，促进身体素质与身体能力的全面发展。

形体塑造训练最主要的特点在于具有较强的针对性，运动量和动作的难易度可根据自身条件自由调节，可以有针对性地进行身体局部的重点训练，以达到改善体型体态的效果，使身体得到全面的发展。

<<美姿美质 打造气质美女>>

编辑推荐

《美姿美质:打造气质美女》编辑推荐：揭开美姿美质的秘密打造完美女人。

<<美姿美质 打造气质美女>>

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>