第一图书网, tushu007.com

<<拉丁有氧塑身操>>

图书基本信息

书名：<<拉丁有氧塑身操>>

13位ISBN编号：9787883526605

10位ISBN编号：788352660X

出版时间：2006-6

出版时间：大连音像出版社

作者：梁凌

页数：90

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

<<拉丁有氧塑身操>>

内容概要

少儿韵律健身操：充满韵律与节奏感的音乐配合徒手练习，亚洲最新、最流行的少儿韵律操。全面提升青少年协调力、节奏感、韵律感，在蹦蹦跳跳中快乐长身体。

健康科学地实现少儿身体均衡发展，有效控制身形体重。

活力、动感、欢乐，让孩子开朗、乐观，提升愉悦的心灵品质，获得良好的身心发育。

亚洲最高品质的少儿形体舞：针对青少年成长规律与发育特点打造特别形体矫正程式，彻底摆脱不良体型，针对性解决驼背、含胸、O形腿、X形腿……雕塑健康身形，为明天打好基础。

帮你的孩子轻松减肥，控制体重。

优雅的气质和优美的形体一起培养。

神奇少儿增高操：医学、运动专家权威推荐，专为少儿研发，激发无穷长高能量。完美贴合青少年骨骼与生长规律，科学、权威、系统又全面。

每天30分钟连贯跳，拉伸肌肉、刺激骨骼，全面唤醒生长腺分泌，带你的孩子体验超乎想象的“增高”魔力，长高10cm轻而易举。

亚洲第一少儿瑜伽教程：亚洲知名瑜伽导师专为青少年打造。
对应的瑜伽体位，由内到外的调理方案，突破性解决少儿体能不足、体质虚弱、免疫力低下等问题，让你的孩子身强体壮，还能卓有成效地改善近视、治疗青春痘。
针对性修正驼背、肥胖等不良体态，提高协调力与平衡性，让孩子肌肉发育更充分、更均衡，反应更灵敏，头脑更聪明！

<<拉丁有氧塑身操>>

书籍目录

PART 1 席卷全球的拉西风潮Latin Trend That Engulfs the Entire World惊艳全球的拉西美人Latin Beauties Who Startled the Whole Globai拉丁天后珍妮弗·洛佩兹(Jennifer lopez)西班牙玫瑰潘妮洛普·克鲁兹(Penelope Cruz Sanchez)超级名模亚米拉·迪亚兹(Yamila Diaz)拉丁新天后夏奇拉(Shakira) PART 2 当拉丁舞邂逅有氧操When the latin Dance Meetts the Oxygen Gymnastics风情万种拉丁舞Variety of Charming Latin Dance伦巴舞(Rumba)恰恰(Cha Cha)桑巴(Samba)斗牛舞(Paso Doble)牛仔舞(Jive)激情塑形拉丁有氧Enthusiastic Shape-Modeling Latin Oxygen Gymnastics操拉丁有氧操=拉丁舞+有氧操拉丁有氧操的优势拉丁有氧操的功效 MARY有氧FANS日记大公开Open Mary's Oxygen Fans Diary to Public拉丁美人有氧健身房……

章节摘录

插图

<<拉丁有氧塑身操>>

编辑推荐

俏皮活泼恰恰有氧操　　如恰恰舞的欢快轻松，“扭腰摆臀”，让腹肌、腰肌和大腿肌肉得到充分锻炼，还可以刺激胸腺，塑造完美胸形！
热辣奔放桑巴有氧操　　热情如火、动感十足！
让你拥有珍妮弗·洛佩兹船的性感美臀！
实现你前凸后翘的梦想！
“电臀美人”非你莫属！
潇洒狂放牛仔有氧操　　狂野豪放，给你身心解放的超级快感！
随着热烈的音乐起舞、消除手擘赘肉，塑造腹部完美线线。
让你的双腿更加修长迷人！
柔美伦巴有氧放松操　　想让自己更有女人味吗？
动作舒展、缠绵妩媚、热情浪漫，训练腰胯部的灵活性，让臀部肌肉更挺翘紧致，让你的身材曲线流畅优美！
精美BOOK+高质VCD　　完美教程引爆狂热拉丁舞！
与国际有氧拉丁教材一起激情体验极品塑形运动！
打造凹凸有致的完美身材，变身狂野性感的梦幻拉丁美人……

第一图书网, tushu007.com

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