

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749277

10位ISBN编号：7542749277

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：JOYCE 编

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>

内容概要

本书详细介绍了肚皮舞的28个基本动作，贴心讲解每一个动作的要领和精髓，简单易学。每一个动作针对一个部位进行局部瘦身，同时将28个基本动作组合成极具燃脂功效的连贯性动作，由简单到繁复，循序渐进，只要28天，你就可以拥有曼妙身姿！28天是女性一个生理周期，它分为4个阶段，每个阶段女性雌激素分泌状况都不同，本书根据女性这一特殊生理特征，科学制定瘦身方案，既可有效加速瘦身进程，还能促进体内激素的正常分泌，达到健康减肥的目的。

作者简介

JOYCE，台湾著名肚皮舞导师，师承李宛儒中东肚皮舞团，曾受邀参与众多表演，以完美的舞步与可爱的形象深受观众喜爱！

除了将肚皮舞与塑身技巧结合之外，亦取得瑜伽中级教师资格，立志推广美体运动，造福更多爱美女性。

<<图说生活>>

书籍目录

肚皮舞，纤腰瘦身的风情之舞
追溯肚皮舞的美丽渊源，学习肚皮舞的基本舞步
中东肚皮舞的美丽传说
 肚皮舞的功效
练习肚皮舞的注意事项
开始肚皮舞前的热身运动
 肚皮舞基本舞步初阶
 肚皮舞基本舞步中阶
第一周：掌握肚皮舞的基本动作
体会舞蹈精髓，明确练习目的
动作1 肩膀前后及转动律动
动作2 大蛇手
动作3 胸部前后、左右及上下律动
 动作4 大蛇腰
 动作5 臀部左右律动
 动作6 臀部前后及臀部转圈律动
 动作7 头颈部律动
第二周：密集燃脂
加强练习，跟赘肉say goodbye
 动作1 小蛇手
 动作2 胸部平行8字律动
第三周：速效修身
加油！
离目标愈来愈近了
第四周：极致纤腰
加速新陈代谢，打造“腰”娆身段

章节摘录

版权页：插图：作为一种优美的身体艺术，肚皮舞通过骨盆、臀部、胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作，塑造出优雅、性感、柔美的舞蹈语言。

它是一种全身运动，让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动，从而提高身体的弹性和柔韧性。

手臂的动作非常重要，它能表达出舞者的优雅和精巧。

肚皮舞不仅仅是一种运动，它也为心灵与身体建立了一种精神纽带。

“你可以像蝴蝶、海浪、流水一样欢快与自由。

当你翩翩起舞时，你体内的女神让你变得更优雅、更有力量、更性感。

它是女士探索自身的舞蹈，是对身体和内心世界的探险。

”女性发胖的原因在于人体姿势，错误的姿势会导致骨盆的变形。

骨盆在人体的中心部位，支撑着体内的内脏，如果骨盆发生了变形，一定会很难看。

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>