

<<七天肚皮舞减肥>>

图书基本信息

书名：<<七天肚皮舞减肥>>

13位ISBN编号：9787544713856

10位ISBN编号：7544713857

出版时间：2010-8

出版时间：译林出版社

作者：tae

页数：66

译者：董方

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>

<<七天肚皮舞减肥>>

内容概要

风靡全球、万千女性狂爱的性感塑身舞蹈——肚皮舞，是你保持身材的最好选择！
日本知名模特、肚皮舞权威教练tae享“瘦”肚皮舞全新攻略！
只需七天，轻松学会肚皮舞，就算菜鸟也OK！

<<七天肚皮舞减肥>>

作者简介

作者：（日本）tae 译者：董方tae以时装模特的身份活跃于电视广告、时装秀、女性杂志等各大领域

。现在，除了以肚皮舞老师的身份在女性杂志上连载刊登如何跳肚皮舞以外，她本身也是一位出色的肚皮舞舞者，并参加相关活动。

另外，tae在美容、护肤等女性外在美表现方面也非常有研究。

著有《BELLY DANCE EXERCISE》及2008年的续篇《tae的BELLY DANCE METHOD&EXERCISE》，另外还参加了两部由TWJ株式会社制作的DVD作品。

<<七天肚皮舞减肥>>

书籍目录

DVD与BOOK的使用方法跳肚皮舞能塑造曼妙身姿吗?肚皮舞Q&A采访录本教程的特点Warming-up
开始跳肚皮舞之前 热身操 基本站姿第1·2天 ~ 上下动起来~ 减小腹哦【第1天】 1.Hip Shimmy
2.Hip Drop with Kick【第2天】 3.Arabesque 4.Chest Lift&Drop 一起去看restaurant show!第3·4天 ~
前后左右动起来~ 会细腰哦【第3天】 5.Hip Twist Step 6.Jewel【第4天】 7.Small Undulation
8.Chest Slide tad专栏 摩洛哥肚皮舞之旅第5·6天 ~ 绕圈回转起来~ 矫正骨盆、提臀效果一级棒【
第5天】 9.Small Hip Circle 10.Hip Circle【第6天】 11.Molokan Hip Circle 12.Chest Circle第7天
~ Let's Dance~ 曼妙身姿跳出来【第7天】 Bonus Movement Let's Dance!基础篇 Let's Dance!实用篇
Belly Dance Fashion 不同风格的肚皮舞服装· 练功服&饰品· · Belly Dance Music 肚皮舞的配乐·

<<七天肚皮舞减肥>>

章节摘录

插图：

<<七天肚皮舞减肥>>

编辑推荐

《七天肚皮舞减肥》：没有“瘦”不了的事！

日本肚皮舞权威教练全新攻略，每天十分钟，七天肚皮舞，紧腹，纤腰，美臀，甩掉水桶腰，舞出魔鬼身材，轻松塑造完美S曲线。

七天肚皮舞减肥，让你快乐跳，EASY瘦！

风靡全球、万千女性狂爱的性感塑身舞蹈。

——肚皮舞，是你保持身材的最好选择！

日本知名模特、肚皮舞权威教练tae享“瘦”肚皮舞全新攻略！

只需七天，轻松学会肚皮舞，就算菜鸟也OK！

第1、2天，上下扭动，减小腹！

第3、4天，左右扭动，会细腰！

第5、6天，绕圈回转，提臀效果一级棒！

第7天，整曲热舞，曼妙身姿跳出来！

一切就是这么简单！

<<七天肚皮舞减肥>>

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>