

<<我爱肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<我爱肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787546401898

10位ISBN编号：7546401895

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：詹美玲

页数：123

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>

<<我爱肚皮舞>>

前言

一直瘦不下来的你无论怎么瘦曲线仍然不你瘦了又开始反弹的你在瘦身的征途上经历无数次铩羽而归后是否开始歇斯底里“我可瘦不下去”怎么办?其实,美丽从未与你绝缘你是否想过这样一种方式——7日速效瘦身肚皮舞扭腰、摆臀、展臂忘情热舞,就能充分燃烧多余脂肪好学、好玩、好看肆意摇摆,就能魔力塑造火辣身材通过骨盆、臀部的转动手臂的波浪性摇摆以及令人眼花缭乱的胯部抖动瘦身在零压力的运动中各“救”各位体重在每H的惊叹声中急速下降华丽变身只需要短短7天你还在犹豫什么激荡的乐声已然奏响快来跟随詹美玲老师的步伐唤醒你骨子里的激情感受神奇的7天瘦身之旅吧!

<<我爱肚皮舞>>

内容概要

一直瘦不下来的你，无论怎么瘦曲线仍然不你，瘦了又开始反弹的你，在瘦身的征途上，经历无数次铩羽而归后，是否开始歇斯底里，“我可瘦不下去”怎么办？其实，美丽从未与你绝缘，你是否想过这样一种方式——7日速效瘦身肚皮舞。

<<我爱肚皮舞>>

作者简介

詹美玲，国家二级演员，深圳戏剧家协会会员。

影视歌舞编舞.特型演员。

《梅艳芳菲》梅艳芳模仿秀冠军，澳大利亚爵士舞专业机构认证肚皮舞导师，爵士舞教练。

<<我爱肚皮舞>>

书籍目录

极速纤体收腰美腹肚皮舞腰肢袅娜肚皮舞，回归性感妙肚皮舞：一周纤腰美腹轻纱曼舞埃及女神肚皮舞的经典舞：埃及女神基础动作1.12种常用手势2.胸部技巧3.胯部技巧4.基础舞步二、舞步跟我学温婉动人牧羊女藤杖与牧羊女的传说牧羊女之杖1.选择适合自己的藤杖2.藤杖基础动作二、舞步跟我学附录肚皮舞装备

<<我爱肚皮舞>>

章节摘录

插图：将异国情调和美艳风情表露无疑。

略显夸张的动作，幅度看似很大，其实很强调对肌肉（尤其是腹肌）的控制，要求准确而快速地扭动肋骨以下的腹部、臀部和胯部，最高能以每分钟120次的高频掀起腹部“波浪”，对腰腹部有明显的减脂效果。

短短一周就能摇身一变，秀出纤细灵活的小蛮腰和平滑紧致的美腹，展示出女人最美的曲线，让旁人刮目相看。

腰腹部动作同时牵引全身的肌肉、关节，增强身体柔韧性和灵活度，提升身体的动态美感，让你行走时更加婀娜多姿。

它还能特别锻炼平日较少运动到的肌肉，塑造出更加匀称火辣、凹凸有致的曼妙身材。

舞者常常需要抬臂、展臂，有助于练出优美的肩臂部线条；胸部随着腰腹部动作颤动，能起到明显的健胸美胸效果；大量的脚步动作，则能够帮助塑造修长的腿部肌肉线条，让大小腿更加紧实，更显修长。

如果以减肥为目的，每星期最好能有4天以上的锻炼时间，每次持续半个小时以上。

特别是冬季，腰腹部是最容易囤积脂肪的部位，更应勤加练习。

<<我爱肚皮舞>>

编辑推荐

《我爱肚皮舞(影印版)(附DVD光盘1张)》：最具异国风情的舞蹈最时尚美丽的“韵动”。

最热辣的肚皮舞美体课，天后的舞步天后的韵味，拥有女主角的美纤腰。

最美丽动人的肚皮舞美体课。

跟“大明星”一起扭动纤纤腰，学跳源自中东、中亚、埃及最神秘的风情舞蹈。

绝代佳人“梅艳荒”带你一起忘情热舞，埃及女神舞具有神秘埃及宫廷风情，经典、美艳……牧羊女舞具有浓郁的传统地域风味，俏皮活泼……完美的舞蹈编排，无比火辣的风情舞姿，极速提升你的性感特质，让你拥有月亮女神的摄魂韵味！

在这里，你会学到肚皮舞的基础必备技：手势、扭臀&提胯诀窍、胸部和腹部的舞动技巧、独特的舞步处理……详尽的示范。

带你快速入门。

热情摇摆：强力摆胯、提臀，展臂，挪腿……掀起每分钟120嗒频腰腹部“波浪”，让全身脂肪犹如“电流传导”一般极速燃烧。

带给你最强的激瘦体验！

“DVD，中文简/繁体可选字幕”领略偶像的绝代风华，她性感舞姿，她动人风韵……细致示教，步步带领。

<<我爱肚皮舞>>

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>