

<<新舍宾形体雕塑>>

图书基本信息

书名：<<新舍宾形体雕塑>>

13位ISBN编号：9787807056713

10位ISBN编号：7807056711

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：陈琳

页数：113

字数：120000

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>

<<新舍宾形体雕塑>>

前言

舍宾让你拥有——凹凸有效的魔鬼身段舍宾以你本来的身型为蓝本，像一个雕塑大师一样，找到瑕疵，然后再雕琢出你心中完美的身段；舍宾让你每天听着动听的音乐、做着针对不同部位的动作，从内心深处产生一种快乐因子，让多余的脂肪和赘肉在这种快乐的心情中慢慢消失；舍宾教你将运动和饮食完美结合，让健身达到事半功倍的效果；舍宾充分运用健身有氧理论，针对身体不同部位的锻炼目标制定不同的锻炼计划，让你的身段朝着你希冀的方向不断改变！在舍宾的精雕细琢之下，你将拥有纤纤玉臂、极致美胸、光滑美背、平坦美腹、杨柳细腰、丰艳美臀、修长美腿……让你的每一面都美得动人心魄！舍宾不仅从细处入手，更从大处统筹：从整体上来雕塑你的身形，既注重局部的完善，又注重整体的完美，让你拥有凹凸有致的身段、匀称曼妙的曲线、优雅迷人的体态，成为真正让人赏心悦目的美女，让所有流光溢彩的服装都向你俯首称臣！舍宾让你变成——丰姿绰约的气质女神气质是女人征服世界的利器。

就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

奥黛丽·赫本的高贵神韵，将女人的气质体现到了极致；张曼玉随时光流转愈来愈足的韵味，成了气质的代名词；格温妮斯·帕特罗以欧洲式的优雅告诉我们，五官平平照样可以很美丽；哪怕只剩下一个卢布，俄罗斯女郎也要为自己买一枝玫瑰花，而不是一块可以充饥的面包……这是骨子里的优雅。

对于这些来自舍宾的故乡的女人来说，优雅是一种传统，是一种生活方式。

西蒙娜·波伏娃说：“我们不是生为女人，而是要做女人”这句曾经让男人掉头琢磨了N次的女人宣言，如今，却让女人掉头思量了N次：美丽的容颜像花儿一样在时间的河流中瞬间凋零，而气质，却可以像陈年的老酒那样，历久弥香。

做女人，就要做一个气质女神。

怎样才能让自己拥有迷人的气质？除了全方位雕塑你的身段，舍宾运动还会在形体语言上给你最具建设性的指导，使你动作协调、姿态优美、举止文雅大方，举手投足传达优雅，让女人的性感自然流露，让极致的女人味自然散发。

舍宾，诠释新时代的优雅精神，打造在时光面前愈发自信迷人的气质女神！

<<新舍宾形体雕塑>>

内容概要

Shaping纤臀运动系统：消除手臂内侧赘肉，紧实手臂外侧线条，雕琢出与身体曲线完美呼应的纤纤玉臂。

Shaping美胸运动系统：“聚拢”胸形，有效防止松弛下垂，促进胸腺再次发育，增加乳房组织的弹性和柔软度。

Shaping塑背运动系统：打造拥有完美肩线、清晰脊柱沟、诱人腰背C曲线的美背，自信挑战露背装！

Shaping美腹运动系统：深层锻炼腹部核心肌群，粉碎顽固脂肪，赶走“游泳圈”，获得平坦结实的美腹。

Shaping纤腰运动系统：专攻腰部脂肪堆积区，增加腹外斜肌的力量和柔软度，炼成盈盈一握的小蛮腰。

Shaping翘臀运动系统：科学训练臀肌，保持臀襞纤维束的坚韧，防止臂部下垂，增加挺臀度。

Shaping美腿运动系统：全面雕塑腿部肌群，让大腿修长结实、小腿玲珑纤细。

杜绝橘皮纹，还可有效预防和矫正O形、X形腿。

Shaping矫正体态运动系统：强健脊柱，挺拔身姿，和驮背、塌腰、斜肩等不良体态SAY GOOD BYE！

Shaping整体塑型运动系统：全身美化，均衡、匀称、协调、舒展、优美的身型是舍宾形体雕塑的终极目标。

舍利营养顾问：不用节食，美食与运动相得益彰，吃出窈窕无双的好身段。

舍宾形体仪态训练：形体语言训练，让你在举手投足间，尽显高贵与优雅。

舍宾时尚造型导师：精致得体的服饰妆扮，突出身材优点，穿出魔鬼身段和最佳品位！

精美全彩BOOK+高清教学影碟：国际舍宾协会教练亲自示范，详尽细致的动作和要领分析、功效解析，局部塑型，精确到位！

<<新舍宾形体雕塑>>

作者简介

陈琳，自幼接受芭蕾舞训练，拥有专业舞蹈演员的良好身体素质和优美形体。通过多年不懈的教学实践和广泛的国际培训交流，荣获中国健美协会国家一级健身指导员、高级形体教练资格认证，取得国际舍宾协会教练、国际形体芭蕾专业导师称号，活跃于舍宾和形体芭蕾专业塑身领域。

<<新舍宾形体雕塑>>

书籍目录

PART 1 上帝创造了你，舍宾雕琢个性美丽的你 一、舍宾，21世纪最有效、精准的纤体塑形运动
 1 舍宾——来自乌兰诺娃的故乡 2 舍宾，用最科学精准的方法雕塑你的美丽 二、舍宾，精确你的美丽
 1 舍宾形体美的标本 2 舍宾魅力解，成就你的健康与美丽 3 认识女子的形体结构及生理特点
 4 舍宾运动的五个黄金法则 PART 2 天仙般的容貌敌不过魔鬼般的身材——走进舍宾塑身房
 一、Shaping纤臂系统 雕塑第一眼的性感——让手臂线条坚实流畅 纤臂的美——自然裸露的风韵
 检测：你的手臂离完美还有多远 臂部告急，舍宾拯救美人臂 舍宾纤臂运动 雕塑与身体曲线完美呼应的玉臂
 纤臂食品天天吃 宽肩美人穿衣8大绝招 二、Shaping美胸系统 性感的巅“峰”——让胸部亭亭玉立
 高耸的双峰，性感的女神 胸部健美的生理解构 “胸”涌的风景——胸部的美学标准
 舍宾丰胸运动 让挺拔的双峰尽情诠释你的女人味 爱护你的咪咪，做一个“挺”好的女人
 美食亦美胸 三、Shaping塑背系统 性感之丘——雕琢优美的背部曲线 完美的背部，身后的风景
 舍宾塑背运动 让你的背部性感一生 背部保养方程式，点亮背部的万种风情
 舍宾营养主张：吃出滑溜溜迷人美背 四、Shaping美腹系统 平坦结实的迷人腹肌
 平坦的魅力 腹部健美的生理解析 测量：你的腹围离标准有多远？
 舍宾美腹运动 让你的腹部如同你的眼睛一样会放电 既要美食又要塑腹 腹部凸出，服饰来遮掩
 五、Shaping体态调整系统 优雅挺拔身形 毁了身体线条的几种姿态 练出有教养的身材
 坚强脊柱，挺拔身姿，终极女人大PK 六、Shaping翘臀系统 紧致挺翘的性感臀形 美臀是一种诱惑
 臀部健美的生理解构 臀的审美——让人在你身后流连忘返 检测：你的臀围离完美有多远
 舍宾塑臀运动 做个运动翘臀美人 健臀饮食守则 臀部不完美的穿衣诀窍——上身做掩护
 七、Shaping美腿系统 透出黄金比例玲珑修长美腿 玲珑玉腿，女人眼中的艳羨，男人眼中的性感
 腿部健美的生理解构 数字美腿，秀出黄金比例美腿 Self-check，我爱美腿 长长
 舍宾美腿运动 让你“轻”易地秀出美腿 秀腿塑成的饮食美照 舍近美腿之穿衣技巧
 八、Shaping纤腰系统 超强燃脂，瘦出柔软细腰 盈盈一握，“腰”娆动人 腰部的审美标准
 纤腰美人的神奇身材数学比例 检测：你的腰围离完美有多远 舍宾纤腰运动 修炼魅惑小“腰精”
 当纤腰美女爱上美食 舍宾美人腰部服饰秘密大公开 九、Shaping整体塑形系统 雕塑均衡匀称的曼妙身形
 伸展的大理由 不同身材版本的穿衣必杀技

<<新舍宾形体雕塑>>

章节摘录

插图：

<<新舍宾形体雕塑>>

编辑推荐

《新舍宾形体雕塑》区域减肥法，精确锁定，尖端修身。

世界小姐选美形体急训指定项目，无与伦比的人体美化“工程”。

精密形体测评+精密运动计划+形体仪态训练，科学精密的局部雕塑体系，世界小姐选美大赛一周形体急训指定项目。

怎样才能让自己拥有迷人的气质？

除了全方位雕塑你的身段，舍宾运动还会在形体语言上给你最具建设性的指导，使你动作协调、姿态优美、举止文雅大方，举手投足传达优雅，让女人的性感自然流露，让极致的女人味自然散发。

舍宾，诠释新时代的优雅精神，打造在时光面前愈发自信迷人的气质女神！

<<新舍宾形体雕塑>>

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>