

<<减肥大王（套装共4册）>>

图书基本信息

书名：<<减肥大王（套装共4册）>>

13位ISBN编号：9787883528890

10位ISBN编号：7883528890

出版时间：2007-12

出版时间：宋扬、刘荃莉、朱霓 成都时代出版社 (2007-12出版)

作者：宋扬 等著

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>

<<减肥大王 (套装共4册) >>

内容概要

一套绝对让你眼前一亮的瘦身教程 轻柔的静修身运动：将优雅婀娜的美体舞与强效燃脂的运动体式完美结合。

优雅、柔和、缓慢的舞蹈动作融入独特体位，让身体脂肪在无限的摆动、舒展、牵引当中快速燃烧。纤体、减脂之外更能练就无限风韵。

强力有氧燃脂操：体验万人追捧，最炫、最酷的流汗减脂运动。

跟随舞台女王一起活力踏操。

每天30分钟，带你连轴跳。

享受每时每刻都在火爆溶脂的超激辣感觉，让你用最短的时间雕塑出漂亮的线条，跳出火辣S身型。

国际风情塑身舞：最具人气世界风情舞，尽展异域风情。

势不可挡的热舞风潮，席卷全球的秀形塑身风暴。

急速摇摆、扭腰提臀，性感的舞姿让全身脂肪热力翻腾，让四肢无尽伸展，让腰身柔软纤细……展现迷人体姿，练就性感身材。

器械抗阻燃脂计划：国际名牌健身机构点击率最高的塑身课程。

“溶脂力”：公认最强的抗阻运动，克服重力影响，给予身体脂肪360度离心受力，丰富有氧环境让你的脂肪更快被消耗。

完全攻破顽固“脂肪”，彻底改变易胖难瘦的坏体质。

<<减肥大王 (套装共4册) >>

书籍目录

《嘻哈瘦身街舞》目录：Part 1 街头的旋风狂潮——Hip-Hop我跳我酷——解读热湖汹涌的亚洲Hip-Hop风暴日本嘻哈版图韩国嘻哈版图中国嘻哈版图2 1世纪美少女塑身新流行越Hip-Hop越时尚越Hip-Hop越苗条越Hip-Hop越性感越Hip-Hop越无忧越Hip-Hop越年轻跳出最拽嘻哈秘籍Part 2 秀出最炫Hip-Hop前奏——活力暖身宿臂拉伸胸腰缓和下肢UP!UP!整体调整……Part 3 B-Girls流行街舞练功坊Part 4 街舞女孩，挑战B-Boy极限SHOW！

Part 5 Hip-Hop世界走透透《热力燃脂哑铃操》目录：Chapter 1 有氧哑操，运动也可以很Easy1.历久弥新，最受女性欢迎的时尚器械运动——有氧哑铃操2.哑铃新风尚，国际最新有氧哑铃健美操标准套路3.有氧哑铃操，情迷好莱坞4.哑铃女王安全攻略……Chapter 2 哑哑美人专属活力热身操Chapter 3 纤臂美腿新势力——有氧燃脂套路Chapter 4 完美身形终极体验——立体塑型套路Chapter 5 气质柔姿放松操

《纤美修身瑜伽舞》目录：最优雅脱俗的时尚健身宠儿——瑜伽舞一、两朵印度文明奇葩，孕育绝色瑜伽舞二、与瑜伽同源三、与印度舞联姻四、开启女人的天赋健康美丽密码舞前必知，找到通向瑜伽舞的捷径一、熟知——注意事项二、了解——瑜伽体位法三、掌握——印度舞的舞蹈精华学跳属于女人的瑜伽舞，迎来属于女人的幸福时光优雅篇转腰顾盼云雀式鸽子式前伸展式后仰支架式树式泰姬蹲舞王式玉指拈花月亮女神平衡式羞涩的女郎幻椅式摩天式气质篇冥想天使之翼细臂式骆驼式新月式半弓式蜚虫式后抬腿式蝶舞轻灵三角伸展式扫地式梦幻天竺后弯式蛇王式妩媚篇白天鹅式玛哈款摆单脚举腿式移颈传情鹰式站立交叉侧弯式婴儿式猫式虎式射手式牛脸式海虾式少女的祈祷瑜伽舞嘉年华一、神秘悠远的印度音乐二、多姿多彩的宝莱坞电影三、印度舞蹈界的艺术泰斗

《时尚拉丁塑身操》目录：PART 1 魅力拉丁舞，活力塑身操 .拉丁操=拉丁舞+有氧操+塑身纤体拉丁有氧塑身操 有氧拉丁操，健康美丽通行证 领略拉丁有氧特色，备受宠爱的有氧健身操，媚影拉丁，舞影霓裳舞动多种拉丁风情 感受拉丁的炫舞飞扬，做个拉丁美人，进修变身秘笈随意动感拉丁操着装 享受音乐，感悟生活……PART 2 有氧拉丁，释放极致动感活力PART 3 有氧健身操，引爆健康塑形时尚风

<<减肥大王 (套装共4册) >>

章节摘录

插图：

<<减肥大王（套装共4册）>>

编辑推荐

《减肥大王(套装共4册)》：国际瘦身女王的真人瘦身心得，她们都是风靡全球的减肥魔女，曾创下令媒体为之倾倒的减肥记录，掀起全球最热减肥风暴！

科学的运动组合模式配合进行，30天达到理想效果，速瘦不反弹！

减肥靠运动，我们是这样瘦下来的！

揭示瘦得快速、瘦得匀称、瘦得性感、瘦得优雅的秘诀！

世界上最有效的运动瘦向法，轻柔的静修身运动，强力有氧减脂操，国际风情塑身舞，器械抗阻燃脂训练。

她们都是风靡全球的减肥魔女，曾创下令媒体为之倾倒的减肥记录，绝密瘦身秘诀大公开，跟减肥纤体女王们一起见证30天神奇大变身！

劲掀全球健康减肥风暴，集合减肥大王们的运动瘦身魔法，告诉你一定瘦、瘦得快、瘦得性感的关键秘密。

<<减肥大王（套装共4册）>>

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>