

<<肚皮舞轻松入门(DVD)>>

图书基本信息

书名：<<肚皮舞轻松入门(DVD)>>

13位ISBN编号：9787885818203

10位ISBN编号：7885818209

出版时间：四川文艺音像出版社

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>

<<肚皮舞轻松入门(DVD)>>

内容概要

肚皮舞是一项快速有效的健康锻炼方式，通过盆骨、臀部、胸部和手臂的旋转、摇摆，可以使得腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动，据统计：一段持续60分钟的肚皮舞，能够燃烧330卡的热量，肚皮舞也被认为是降体重速度最快的方法之一。

肚皮舞更是一种舞蹈艺术，当你配合音乐，时而优雅、时而感性，时而傲酷，在有规律的长时间的习练中，你会找一个全新的自我，这个自我将更优雅、更有力量、更加性感！

本节目选取肚皮舞中最具代表性的埃及和土耳其传统肚皮舞的精华，从“美臀、纤腰、修臂、丰胸、纤腿和瘦臀”的锻炼效果出发，示范教学了肚皮舞的“八字舞步、提手、拉伸、旋转、步操和摇摆”等基础舞步，高级教练现场教学实录，基础示范易学易懂易会！

<<肚皮舞轻松入门(DVD)>>

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>