

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

图书基本信息

书名：<<10分钟塑成芭蕾美人>>

13位ISBN编号：9787543694828

10位ISBN编号：7543694824

出版时间：2013-7

出版时间：青岛出版社

作者：吴英珠

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>

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

前言

序言芭蕾瘦身体操近年来，芭蕾开始走向大众化，拉近了与我们的距离，出于兴趣想学芭蕾的人也开始增多。

可对于一般人来说，芭蕾依然是不敢轻易接触的运动。

柔软的身体是学习芭蕾的基础，然而，昂贵的服装费用和学费也是令人止步的一部分原因。

那么，不如在家挑战容易学会的芭蕾瘦身体操吧！

它不需要你身体柔软，也不需要昂贵的芭蕾服。

芭蕾瘦身体操是坐着、躺着或趴着进行的芭蕾运动，动作简单，很容易学习。

发起法国时尚风的女性们，之所以选择了芭蕾瘦身体操，全因它是既简单又具有突出效果的瘦身运动。

芭蕾瘦身体操的效果，不仅在法国，在美国和希腊也得到了肯定，早就受到了人们的喜爱。

法国著名健康杂志TOP SANTE在2005年12月刊中写道：“芭蕾瘦身体操不单能瘦身，还能纠正扭曲的姿势，矫正脊椎，改善各种关节痛和神经痛，使沉重的双腿变得灵活。

最终，它会塑造出优美的体形。

”芭蕾瘦身体操是有氧、无氧的复合运动，能量消耗很大，对减肥很有效果。

它又使肌肉得到了锻炼，从而变得光滑并富有弹性。

它还具有良好的矫正姿势的效果，使你拥有优雅的姿态和完美的S形身材。

如果你是梦想着拥有完美身材的女性，那么，不要犹豫了，现在就开始吧！

通过芭蕾瘦身体操，谁都可以拥有芭蕾舞女演员的身材。

吴英珠

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

作者简介

吴英珠，多年来致力于研究芭蕾运动，为了在芭蕾方面取得成果曾赴法留学，取得了法国国家公认的舞蹈教授资格，得到了业内的一致好评。

留法期间，她在法国外务部及多所高校担任舞蹈讲师。

回韩国后，她在中央大学等多所高校及首尔法国共同体C.F.C教授芭蕾瘦身体操。

现已成立韩国BARREAU SOL吴英珠芭蕾舞学校，她活跃在芭蕾瘦身体操的宣传领域，帮助数以万计的女性减肥塑形成功。

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

书籍目录

序言塑造S身材的轻松芭蕾——芭蕾瘦身体操推荐词很高兴芭蕾瘦身体操得以传播芭蕾瘦身体操让你美梦成真Chapter1芭蕾瘦身体操减肥又塑身什么是芭蕾瘦身体操？
芭蕾瘦身体操的优点姿势容易，动作简单，效果最佳塑造完美S身材身心发生显著变化芭蕾瘦身体操的原理通过矫正脊椎塑造S身材通过矫正骨盆找回曲线美芭蕾瘦身体操的3种效果1.减肥效果2.S曲线效果3.小脸童颜效果开始运动前和结束时的准备与收尾运动1.脊椎拉伸2.提腰3.伸懒腰4.腿脚伸展5.掌握正确姿势6.骨盆放松7.全身拉伸Chapter2塑造最棒的身材——用芭蕾瘦身体操来减肥芭蕾瘦身体操基本姿势4阶段塑造苗条曲线第1阶段：塑造S身材第2阶段：塑造魅力后身第3阶段：消除赘肉第4阶段：保持身材匀称繁忙时短暂而有效的10分钟芭蕾瘦身体操1.自然向里2.向外盛大舞步3.脚尖点地，弯曲4.后退5.跳跃6.空中屈膝7.大踢腿Chapter3专挑局部减肥腹部减肥塑造紧致下腹塑造纤细腹肌锻炼上下腹肌下体减肥塑造苹果般的臀部和修长的双腿塑造紧致的大腿塑造性感的骨盆曲线塑造没有赘肉的膝盖消除大腿和腿内侧赘肉塑造纤细脚腕塑造让模特受挫的曲线美上身减肥塑造富有弹性的、灵活的手臂塑造优雅的肩膀塑造凹陷的腰身塑造纤细的颈部塑造苗条的腰部塑造迷人后身塑造魅力背部线条从体内开始的美丽的5种条件1.呼吸2.体温3.营养4.身体平衡5.休息Chapter4改善症状，维持健康针对不同症状的芭蕾瘦身体操对策颈部僵硬容易扭伤的脚腕僵硬而酸痛的膝盖紧绷的小腿一整天紧张的脊椎僵硬而沉重的腰僵硬的髋关节跳动微弱的心脏僵硬的肩膀被电脑摧残的手腕和手肘腿部健康解决法长久站立受累的双腿长久站立时长时间坐着时专题：关于芭蕾瘦身体操的疑点解析芭蕾瘦身体操有哪些长处？与芭蕾的差别在哪里？
身体不柔韧也可以进行吗？
芭蕾瘦身体操比瑜伽和普拉提好的理由？
要做多久才有效果呢？
年幼和年长人群也可以做吗？
后记对我苗条的模样既惊讶又羡慕身体曲线变美，腿痛消失了肚子时常发胀的感觉消失了产后，恢复从前的身材我摆脱了恼人的下体肥胖

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

章节摘录

序言芭蕾瘦身体操近年来，芭蕾开始走向大众化，拉近了与我们的距离，出于兴趣想学芭蕾的人也开始增多。

可对于一般人来说，芭蕾依然是不敢轻易接触的运动。

柔软的身体是学习芭蕾的基础，然而，昂贵的服装费用和学费也是令人止步的一部分原因。

那么，不如在家挑战容易学会的芭蕾瘦身体操吧！

它不需要你身体柔软，也不需要昂贵的芭蕾服。

芭蕾瘦身体操是坐着、躺着或趴着进行的芭蕾运动，动作简单，很容易学习。

发起法国时尚风的女性们，之所以选择了芭蕾瘦身体操，全因它是既简单又具有突出效果的瘦身运动。

芭蕾瘦身体操的效果，不仅在法国，在美国和希腊也得到了肯定，早就受到了人们的喜爱。

法国著名健康杂志TOP SANTE在2005年12月刊中写道：“芭蕾瘦身体操不单能瘦身，还能纠正扭曲的姿势，矫正脊椎，改善各种关节痛和神经痛，使沉重的双腿变得灵活。

最终，它会塑造出优美的体形。

”芭蕾瘦身体操是有氧、无氧的复合运动，能量消耗很大，对减肥很有效果。

它又使肌肉得到了锻炼，从而变得光滑并富有弹性。

它还具有良好的矫正姿势的效果，使你拥有优雅的姿态和完美的S形身材。

如果你是梦想着拥有完美身材的女性，那么，不要犹豫了，现在就开始吧！

通过芭蕾瘦身体操，谁都可以拥有芭蕾舞女演员的身材。

吴英珠推荐词很高兴芭蕾瘦身体操得以传播安润姬韩国首尔高等学校舞蹈部部长芭蕾走进韩国不过60余年，时间虽然不长，但是韩国的芭蕾艺术却有了飞跃性的发展。

韩国的芭蕾可以和具有数百年历史的原产国芭蕾相媲美。

随着大众对芭蕾理解的加深与关注程度的提高，甚至有人纯粹因为个人兴趣开始学习芭蕾。

不过，也经常看到专业芭蕾舞演员由于身体条件的劣势而感到吃力或负重伤的现象。

我认为之所以会产生这些问题，主要是因为有人以通过芭蕾进入高等院校或者获得成功为目的，从而进行超负荷训练。

好在学习芭蕾瘦身体操课的专业芭蕾学生，可以补学芭蕾的技巧，使骨盆与脊椎维持正确的姿势，通过这个体操强化身体，从中获得不少的帮助。

芭蕾瘦身体操在国内仍属于新运动，作为舞蹈人的一员，令我感到欣慰的是，芭蕾瘦身体操即将通过本书得到宣传。

很高兴大家可以认识从芭蕾舞中衍生的芭蕾瘦身体操。

我确信，芭蕾瘦身体操将给现代人的身体带来健康，也把最响亮的掌声送给即将进行芭蕾瘦身体操的所有读者。

芭蕾瘦身体操让你美梦成真金顺正韩国诚信女子大学舞蹈艺术学科芭蕾专业教授韩国也将出版芭蕾瘦身体操书，这点让我感到无限欢喜，将真诚的掌声送给热情的作者。

创造芭蕾瘦身体操的俄罗斯兼法国舞蹈演员Boris Kniaseff受到妻子（即被誉为“俄罗斯芭蕾史上最美女子” Spessivtseva Olg）的影响，为了帮助舞蹈演员们，防止她们受伤，Boris Kniaseff特别开创出这项运动。

我还记得在国家芭蕾舞团任首席舞蹈演员时，常忍着髌关节、腰部和脚腕的疼痛表演的情景。

庆幸的是，我遇到了20世纪80年代在美国掌握了这个技巧的高人，他向团员们传授了芭蕾瘦身体操的技术，因此我才得以熟练地掌握它。

直到接触了芭蕾瘦身体操，我才知道这项运动有多可贵。

近来，也常看到热切盼望变美的女性们，想通过芭蕾塑造出专业芭蕾舞女演员一样的身材以及优雅的气质。

这项运动，也是我除了在诚信女子大学讲授芭蕾专业课以外特别专注的领域，即专为普通人定制的芭蕾项目。

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

当我给一般人教授芭蕾快满一个学期的时候，看着她们像芭蕾舞女演员般挺直的腰身，不禁联想到优雅的天鹅。

这要归功于在芭蕾课初期实行的芭蕾瘦身体操，它使骨盆与脊椎得到矫正。

随着时间的推移，局限于舞蹈演员的芭蕾瘦身体操，逐渐在普通人群中传开，现在作为瘦身与矫正姿势的运动，深受喜爱。

不论是用身体跳舞的舞蹈演员，还是一般人，芭蕾瘦身体操用它独特的技巧实现了我们身体的平稳与匀称，运动过程中还能收获意想不到的瘦身效果。

芭蕾瘦身体操将会帮助渴望变美的各位实现梦想。

芭蕾瘦身体操的优点姿势容易，动作简单，效果最佳站立进行的运动，由于中心不稳，无法长时间维持正确姿势。

比较而言，芭蕾瘦身体操是一项坐着、躺着或趴着进行的运动。

脊椎贴地，容易维持平稳的姿势，因此能迅速察觉不正确的姿势，保持身体平衡。

芭蕾瘦身体操的长处是：通过正确的姿势做出正确的动作。

有了这个长处，能有效地让身体发生变化。

塑造完美S身材芭蕾瘦身体操是以骨盆为中心矫正姿势、锻炼肌肉的运动，为此身体可以找回平衡，排除赘肉，拉长腿部肌肉，使腿变得细长，形成曲线美，还能使腰部纤细、腹部平坦。

背与肩、臀的线条也会变得优美，脖颈得以伸长，因此就形成了完美的S曲线。

身心发生显著变化身心疲劳、有压力时，进行芭蕾瘦身体操，能让身心轻松安稳。

在松缓紧绷的肌肉、矫正扭曲的姿势的同时，还能刺激头脑，让紧绷的头脑和心变得柔软。

伦敦皇家芭蕾舞学校校长Arnold Haskell，针对性格粗暴、有暴力倾向的学生进行了芭蕾瘦身体操授课，据说，经过6个月时间，他们的心理与和行为都有了显著的改善，性格也变得开朗而自信。

芭蕾瘦身体操的原理通过矫正脊椎塑造S身材芭蕾瘦身体操的动作，在矫正骨盆的同时扶直脊椎。

如果骨盆与脊椎姿势不正，腹部和背部就会长出赘肉，颈部和肩部肌肉就容易结块，从而导致血液循环不畅。

芭蕾瘦身体操能正确矫正骨盆与脊椎，使颈部和肩部变得柔软，消除赘肉，塑造优美S曲线。

矫正骨盆找回曲线美通过芭蕾瘦身体操的动作，可以矫正骨盆、快速改善下体的不足。

一旦骨盆得到矫正，弯腿就会变直，肌肉就会变得结实，赘肉也会消失，自然就会出现提拉效果。

芭蕾瘦身体操的3种效果1. 减肥效果芭蕾瘦身体操的减肥从骨盆开始。

骨盆就像地基一样，支撑着作为人体支柱的脊椎。

如果地基不稳，建在上面的建筑也会面临着危险。

所以，如果骨盆不正、骨骼扭曲，就会导致肌肉和韧带紧张，体内就会堆积垃圾，这会让血液循环不畅，从而无法转变成能量的脂肪、碳水化合物就会滞留在体内，使人增肥，甚者会产生妇科疾病。

芭蕾瘦身体操会收缩和缓解包裹着骨骼的韧带和肌肉，扶正整体骨盆。

通过骨盆矫正，血液循环得以畅通，从而阻止体内脂肪堆积，排除堆积在骨盆周围的垃圾和毒素。

2. S曲线效果长期保持扭曲姿势生活，会形成弯肩、缩脖和脊椎弯屈，还容易长肚子。

这种姿势会进一步打破骨盆平衡，即使站稳了，上体也是扭曲的，形成鸭臀或两边臀部高度不一致，垃圾只堆在臀部的一侧。

在这种状态下，不管你怎么减肥都没办法变成S身材。

芭蕾瘦身体操通过矫正脊椎、扶直骨骼、不断刺激起着中枢作用的骨盆，使身体的上下、左右对称，塑造出健康美丽的S线条。

3. 小脸童颜效果芭蕾瘦身体操是一项通过大幅度活动和刺激髋关节，使髋关节变得柔韧的骨盆运动。

支撑骨盆的髋关节，对脸形也有着影响。

如果髋关节张开，骨盆也张开，跟着上身也会张开，头和脸也会变形。

芭蕾瘦身体操通过缩紧骨盆，可以缩小头部和脸形。

形成骨盆的骨骼中有荐骨和尾骨，它们与小脸的形成密切相关，而芭蕾瘦身体操能抬高荐骨和尾骨。传递全身脑信号的神经网络，犹如蜘蛛网般密布在荐骨和尾骨部位。

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

正确刺激这两个部位，会延缓脑部老化，得到身心年轻化的效果。
为此，芭蕾瘦身体操通过刺激和髌关节相连的荐骨和尾骨，展示童颜效果。

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

编辑推荐

这是最轻松、最安全、最健康的新芭蕾塑形瘦身魔法！

新芭蕾平衡身体，促进血液循环，排除体内垃圾，塑造完美身材！

你还在通过苦苦练习瑜伽、普拉提来塑形瘦身吗？

你OUT了！

告别普拉提吧，别再练肌肉了；告别瑜伽吧，别再毁脊柱了！

新芭蕾以骨盆为中心拉伸脊椎，消除赘肉，塑造优美体形！

如果你是梦想着拥有完美身材的女性，那么，不要犹豫了，现在就开始吧！

通过芭蕾瘦身体操，谁都可以拥有芭蕾舞女演员的身材！

芭蕾零基础、身体不柔软NO问题！

摆脱赘肉、优化曲线、消除疼痛、延缓衰老！

英法美韩女性亲身见证的塑形瘦身奇迹！

每天魔法10分钟，变身气质芭蕾公主！

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

名人推荐

我本身就是芭蕾舞者，因此向大家推荐这种基础芭蕾瘦身体操，确实对塑造体形、保持健康具有很大的效果。

——紫雨以前我一直在练习瑜伽，但是在颈椎受伤后就改为练习基础芭蕾瘦身操了，是我练习芭蕾舞的姐姐教我的。

没想到现在这套芭蕾动作得以印刷出版了，我本人觉得很有用，推荐给大家——阳阳芭蕾一直是我心中的梦，只是碍于身体僵硬一直无法练习！

现在好了，这套芭蕾瘦身操我也可以轻松掌握，这样可以在减肥的同时塑造优雅气质了。

我很喜欢！

——晓夕

<<10分钟塑成芭蕾美人>>

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>