

<<爵士美人>>

图书基本信息

书名：<<爵士美人>>

13位ISBN编号：9787807055716

10位ISBN编号：7807055715

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代

作者：朱霓

页数：89

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>

## &lt;&lt;爵士美人&gt;&gt;

## 内容概要

来自美国、激情帅气的有氧爵士操，动作源自于爵士舞蹈中的精髓，用CLASSICAL JAZZ、BALLET JAZZ、MORDEN JAZZ、LATIN JAZZ、NEW JAZZ、REGGAE JAZZ、ACID JAZZ、HIP-HOP JAZZ等的经典舞步快乐塑身，在充满爵士味道的音乐节奏中自由享瘦！让我们一起掉进爵士漩涡，重新获得我们的身体正在失去的肌肉、柔软、敏感、性感、激情，实现脂肪、肌肉、肺活量、力量、心情、气质令人心跳的改变！

BOOK+DVD同步奉献：Come on！

和Judy教练一起秀出优美线条、跳出妩媚性感，变身身材超Fit、气质超Perfect的爵士美人！

活力四射，热身爵士：独特个性，鲜明节奏，灵动舞姿。

全方位立体锻炼，将身体的各个关节、韧带充分活动开来，增加肌肉收缩时的速度和力量，让浑身散发活力和舞动的魅力。

欧陆风情，纯爵士：爵士舞的蓝调精髓，最经典的必学动作。

可强化肌肉及关节的灵活性，消除蝴蝶袖，结实臀部，雕塑美胸，再给妙曼的身材一个美丽的背影，成就“爵色”美人。

妩媚性感，激情爵士：激情燃烧，身心HIGH到沸点，唤醒潜藏的性感因子！

纤腰平腹，翘臀修腿，改善身体柔韧度，让身段像蛇一般的柔软，妩媚动人的性感气质释放出来。

自由洒脱，轻爵士：自由、轻松、随意、舒展，一张一弛之间消除大小腿、腹部、侧腰、臀等最难瘦下来的部位，完美实现事半功倍的塑形计划！

有别于其他加入了大量有氧操成分的健身舞，JAZZ健身操艺术感很强，主要是锻炼个人的表现力，着重培养一种感觉、一种姿态。

教练们都把JAZZ健身操称为“带着笑容去训练的项目”。

优美的舞姿能让人忘却烦恼，远离忧郁，投入到舞的世界中，全身心得到放松，找到属于自己的那一份心的宁静，任凭心自由地飞舞！一起来吧，用JAZZ这个来自异国的时尚元素，激情释放东方女性蕴藏的气质美！

<<爵士美人>>

书籍目录

PART 1 都市健身新宠——JAZZ塑形操一、爵士操，塑造气质女人舞动中的妩媚性感 轻松拥有曼妙身姿 纾压放松，给心灵放个假二、以“舞”之名的爵士操自由奔放的爵士舞 爵士操，开启快乐健身之门PART 2 爵士操初体验一、跳爵士操需具备的五大素质心肺耐力 肌耐力 协调性 柔软度 平衡力二、爵士操三大要领站立要领 地而运动要领 负重运动要领三、爵士操基本舞姿UP DOWN BEND LUNGE WAVE KICK BALANCE COXA MOTIONPART 3 激情共舞——爵士操有氧吧一、活力四射，热身爵士二、欧陆风情，纯爵士三、妩媚性感，激情爵士四、自由洒脱，轻爵士

## <<爵士美人>>

### 章节摘录

书摘Come on!

和Judy教练一起秀出优美线条，跳出妩媚性感，变身身材超Fit，气质超Perfect的爵士美人！

活力四射，热身爵士。

独特个性、鲜明节奏，灵动舞姿。

全方位立体锻炼，将身体的各个关节、韧带充分活动开来，增加肌肉收缩时的速度和力量，让浑身散发活力和舞动的魅力。

欧陆风情，纯爵士爵士舞的蓝调精髓，最经典的必学动作，可强化肌肉及关节的灵活性，消除蝴蝶袖，结实臀部，雕塑美胸，再给妙曼的身材一个美丽的背影，成就“爵色”美人。

自由洒脱，轻爵士。

自由、轻松、随意、舒展、一张一弛之间消除大小腿、腹部、侧腰、臀等最难瘦下来的部位，完美实现事半功倍的塑形计划！

插图

## <<爵士美人>>

### 编辑推荐

全国冠军教练，有氧爵士操快乐自学版，蓝调魅力“舞”力塑身，打造“爵”色美人！  
来自美国，激情帅气的有氧爵士操，动作原自于爵士舞蹈中的精髓，用CLASSICAL JAZZ、MORDEN JAZZ、LATIN JAZZ、NEW JAZZ、REGGAE JAZZ、ACID JAZZ、HIP-HOP JAZZ等的经典舞步快乐塑身，以充满爵士味道的音乐节奏中自由享“瘦”！  
让我们一起掉进爵士漩涡，重新获得我们的身体正在失去的肌肉、柔软、敏感、性感、激情，实现脂肪、肌肉、肺活量、力量、心情、气质令人心跳的改变！  
本书附光盘1张。

<<爵士美人>>

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>