

<<新芭蕾形体雕塑>>

图书基本信息

书名：<<新芭蕾形体雕塑>>

13位ISBN编号：9787807057178

10位ISBN编号：7807057173

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：陈琳

页数：111

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>

## <<新芭蕾形体雕塑>>

### 前言

穿上芭蕾舞鞋，踮着脚尖在舞台上自由旋转，身体即将倾倒之际，突然有王子轻搂腰身，将你托起... 芭蕾，是多少女孩的梦想，粉色的足尖鞋、轻盈的身姿、柔软的白纱裙、高难度的旋转和优雅的谢幕，这些是一直留存在心中难以磨灭的芭蕾印象。

芭蕾舞的梦想不那么容易实现，它就像一位美丽的仙女，凡人只能远远地观望、欣赏、仰慕，如今，仙女走下神坛，演绎神奇动人的凡仙之恋：将芭蕾的形体艺术与日常健身结合起来，既有芭蕾的优雅，又简单易学，这就是形体芭蕾！

形体芭蕾借助芭蕾的基本元素，力求简单、有效地分解芭蕾动作，将芭蕾的几个特性，如开、绷、直等有机地融入到形体训练中，有重点地锻炼人体的形态、专业的芭蕾舞训练可说是异常严酷、枯燥的，而形体芭蕾则以健身为目的，难度较低它不要求你腿踢得多直、脚抬得多高、动作做得多么规范，它只是教会你如何把芭蕾特有的那种优雅内涵融会到自己的生活方式中。

而且从运动学角度讲，芭蕾的“开、绷、直”三要素具有收缩肌肉纤维的功能，在动静结合的运动中能有效地消耗多余脂肪，使身材变得更修长：虽然也有体力上的消耗，也是做运动，但它的动作更强调肌肉的耐力、身体的柔韧性，运动强度不是很大，一般人都能接受。

而且形体芭蕾对身体条件的要求较低，只要没有关节和骨骼病痛，就可以参加。

## <<新芭蕾形体雕塑>>

### 内容概要

内外兼修的时尚形体芭蕾，不仅被好莱坞顶级明星们私家珍藏，更得到西方上流社会高贵淑女的专宠。它是法国最HOT的纤体机构名媛必修纤体课程，更成为巴黎、纽约、伦敦、东京高级健身会所吸引VIP会员的招牌运动！

形体芭蕾借助芭蕾舞“开、绷、直、立”等基本元素，以纤体、塑型为目的，对练习者的身体素质没有特别限制，不要求动作如专业舞者般规范标准，重在雕塑优美身材，培养高雅气质，并教会你如何在日常生活中也能展现芭蕾式的迷人优雅！

开肩、髋、腿、脚的外开训练，打开人体关节，全面舒展、柔美身体线条； 绷脚背绷紧的练习，收紧肌肉纤维，使腿部线条流畅、腹部平坦紧绷； 直头颈、后背、腿部的挺直训练，可雕塑天鹅颈、迷人背影和修长美腿； 立脊椎和地面垂直的脚尖直立旋转练习，使身形高挑挺拔、举止高贵优雅； 轻轻跳跃训练，增强肌肉弹性、柔韧性，让身体柔若无骨、轻盈优美； 美美形体美、气质美、心灵美……人类最美的艺术，让女子美得超凡脱俗！

## <<新芭蕾形体雕塑>>

### 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。现受聘于全国多家高尚健身会所，并担任多家电视台健身频道签约教练。

## <<新芭蕾形体雕塑>>

### 书籍目录

足尖上的艺术，让你如同天鹅般优雅地旋转 从度间芭蕾到幕间芭蕾 多样的艺术绽放出多样的美丽形体芭蕾，让芭蕾入凡尘 法式美女情迷形体芭蕾，了却一段段美丽情缘 T台梦想，高贵神韵源自浪漫芭蕾 不得不爱上芭蕾的理由：不仅仅是成就一个玲珑浮凸的好身段 掌握诀窍，你也可以如鹅般优雅地旋转 初级基础教程 1.站姿 2.头颈组合 3.肩臂组合 4.腿部肌力训练 5.腰肌训练 6.下腰 7.勾绷脚 8.屈伸训练 9.腹肌训练 10.背肌训练 11.压腿 12.搬腿、控腿 13.大踢腿 芭蕾形体雕塑就算是天使，也可以很“魔鬼” 中级素质训练教程 1.古典手位 2.脚位 3.蹲 4.擦地 5.小踢腿 6.划圈 7.小吸腿 8.控制 9.大踢腿 高级舞姿教程 1.小舞姿 2.脱把擦地 3.小跳 4.平转 芭蕾入凡尘，让灰姑娘变成气质公主 关注天式演出前两周芭蕾首席女演员的举止 亲身体会芭蕾气质公主的生活

<<新芭蕾形体雕塑>>

章节摘录

插图：

## <<新芭蕾形体雕塑>>

### 编辑推荐

《新芭蕾形体雕塑》由成都时代出版社出版。

东方式的纤美 + 西方式的优雅，一切尽在美妙的形体芭蕾中！

站你优雅的瘦、艺术的美！

5分钟打造芭蕾美人的迷人身姿！

芭蕾有氧气质美形：法国最HOT纤体机构名媛，纤体塑型必修课程，风靡巴黎/纽约/伦敦/日本。

人类最美的艺术，让女子美得超凡脱俗！

<<新芭蕾形体雕塑>>

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>