第一图书网, tushu007.com

<<芭蕾形体雕塑>>

图书基本信息

书名：<<芭蕾形体雕塑>>

13位ISBN编号：9787883527244

10位ISBN编号：788352724X

出版时间：2007-4

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

第一图书网, tushu007.com

<<芭蕾形体雕塑>>

内容概要

初级基础教程：站姿、头颈组合、肩臂组合、压腿；
中级素质教程：擦地、小踢腿、划圈、小吸腿；
高级舞姿教程：小舞姿、脱把擦地、小跳、平转。

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。

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蹈“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，可雕塑天鹅奠颈、迷人背影和修长美腿；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；美形体美、气质美、心员美……人类最美的艺术，让女子变得超凡脱俗！

第一图书网, tushu007.com

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