

# 7日芭蕾轻松瘦



[7日芭蕾轻松瘦 下载链接1](#)

著者:金泯京

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2012-6-1

装帧:平装

isbn:9787506486149

《7日芭蕾轻松瘦》以一周7日不同的芭蕾课程为线索，通过一系列科学但简单的动作，为您精心打造了针对身体不同部位、劳逸结合的芭蕾瘦身方案，还配合了适宜的饮食方案，让您即使没有芭蕾基础，在日常生活中也能健康、轻松地瘦身，并像芭蕾演员一样拥有挺拔纤瘦又高雅的身姿！

作者介绍:

金泯京认为“人生中最美的相遇就是和芭蕾的相遇”，是一位热衷于芭蕾的赞美论者。毕业于中央大学舞蹈系，曾在CHA医科大学保健研究生院专修艺术治疗，在KirovAcademy研修，环球芭蕾舞团附属学术研究院VaganovaMethod课程结业。为了学习更先进的芭蕾，2009年赴美，在American Ballet Theatre(美国芭蕾舞剧院)取得ABT Certified Teacher（美国芭蕾舞剧院认证教师）资格。现作为The Ballet Academy（芭蕾学术研究院）的联合代表为芭蕾的基层推广而奔走。崔银英曾就读于神话艺术初、高中，毕业于汉阳大学舞蹈系。在KirovAcademy(基洛夫芭蕾舞学院)研修，环球芭蕾舞团附属学术研究院VaganovaMethod课程结业。始终抱有谁都可以通过芭蕾变得更加美丽的信念，2002年和金泯京院长一起创立The Ballet Academy（芭蕾学术研究院），引进了系统的芭蕾体系，正规的区分学生班和成人班，引起了很大的反响。

目录: 为何芭蕾瘦身效果显著?

了解体形，拯救身体曲线

芭蕾瘦身 Q&A

提高芭蕾瘦身效果的6个小贴士

CHAPTER 2 简单易学的7日芭蕾瘦身

熟练基本姿势

一目了然的每日芭蕾瘦身

周一 塑造纤长腿形

纤细脚腕

纤长腿部正面线条

纤长腿部后面线条

塑造有弹性的臀部线条

特别篇：身材窈窕的芭蕾舞女演员，她们的食谱是？

周二 优雅上身线条的集中攻略

消灭小肚腩，让腹部线条光滑平坦

消除腰部两侧赘肉

让背部线条轻盈而现

塑造优美的上身曲线

特别篇：有助于瘦身的零食

周三 放松疲倦的身体

缓解小腿和脚的疲劳

舒缓僵硬的骨盆

扫除全身疲劳

有效对付便秘的肌肉伸展运动

特别篇：有利于身体健康的饮茶习惯

周四 轻快地动起来！

跳起来给疲惫的身体注入活力

有氧运动和肌肉运动同时进行

塑造有弹性的大腿内侧线条

锻炼下肢的弹性和柔韧性

特别篇：初谈芭蕾时尚

周五 掌握身体平衡蜕变曼妙身材！

矫正骨盆和脊椎

增强脚腕和脚背力量，塑造笔直的腿部线条

培养全身的平衡感

使上下身更加匀称

特别篇：芭蕾与时尚的结合

周六 吸引眼球的迷人背影曲线  
塑造美丽腿部后侧线条  
塑造腰部曲线  
美化臀部和腿部内侧线条  
同时塑造富有弹性的上下身线条  
特别篇：芭蕾按摩  
周日 用芭蕾致礼动作完美收尾  
舒展大腿前侧线条  
矫正肩膀不平  
锻炼腹部力量  
活动全身肌肉，完美收尾  
CHAPTER 3 量身定制的精准分部位芭蕾瘦身  
颈部六动作 轻松练出性感曲线  
手臂六动作 伸展修长优雅美臂，炫耀女性之美  
特别篇：颈部防皱的保养  
腹部和腰部六动作 迅速瘦腹，增加腰部弹性  
背部六动作 不用再担心穿衣服不好看啦  
特别篇：提高体温  
臀部六动作 紧致臀部，增加自信感  
腿部六动作 所有女性的梦想--塑造修长笔直的双腿  
特别篇：可有效瘦身得食物  
CHAPTER 4 瘦身升级正规芭蕾训练动作  
利用把杆的八种基本动作  
五种基本地面动作  
特别篇：不可错过的芭蕾演剧  
CHAPTER 5 24小时与芭蕾舞演员一起！  
基本姿势三步骤 step1 站姿：身材匀称的基本  
step2 坐姿：凭坐姿展露优雅  
step3 行姿：塑身秘诀  
生活中的芭蕾瘦身 上下班途中/办公室里  
厨房中/沐浴中/睡前  
后记  
· · · · · (收起)

[7日芭蕾轻松瘦 下载链接1](#)

## 标签

芭蕾形体

美体

健康

瘦身

评论

作者看上去很美，看了想去学芭蕾~

-----  
[7日芭蕾轻松瘦 下载链接1](#)

书评

-----  
[7日芭蕾轻松瘦 下载链接1](#)