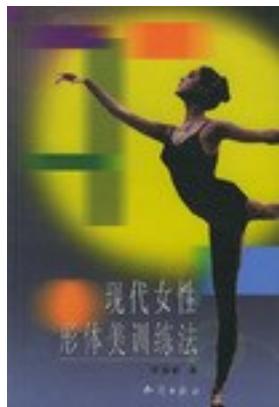


现代女性形体美训练法



[现代女性形体美训练法 下载链接1](#)

著者:罗雄岩

出版者:知识出版社

出版时间:2001年5月1日

装帧:平装

isbn:9787501528493

目前形体训练的图书和音像制品很多，《现代女性形体美训练法》一书的与众不同之处，在于它将中国古典舞、中国民间舞、芭蕾舞、现代舞等专业舞蹈教材中形体训练内容提炼出来加以规范，形成一整套舞蹈化、系统化的形体美训练法，既通俗又富于创造性。本书包括《形体美热身训练法》、《形体美部位训练法》、《形体美肌肉训练法》和《形体美平衡训练法》四部分，适于不同年龄、不同需要的女性循序渐进地进行训练，训练者可根据自己体形特征进行全身的或某一部位的训练。该书文字通俗易懂，图片清晰简洁，并提供训练时参考的伴奏音乐，是广大渴望拥有优美身材女性朋友的好教练、好参谋。

作者介绍:

目录: 说明

一、形体美热身训练法

1 激活颈部和肩部的热身法

2 押拉腰、背、腹、臀的热身法

3 调动四肢的热身法

.....

二、形体美部位训练法

1 颈部的训练

2 臀部和肩部的训练

3 胸部的训练

.....

三、形体美肌肉训练法

1 肱二头肌和肱三头肌的训练

2 斜方肌和三角肌的训练

3 腹直肌和腹外斜肌的训练

.....

四、形体美平衡训练法

1 肌肉伸展练习

2 关节伸展练

.....

([收起](#))

[现代女性形体美训练法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[现代女性形体美训练法](#) [下载链接1](#)

书评

[现代女性形体美训练法](#) [下载链接1](#)