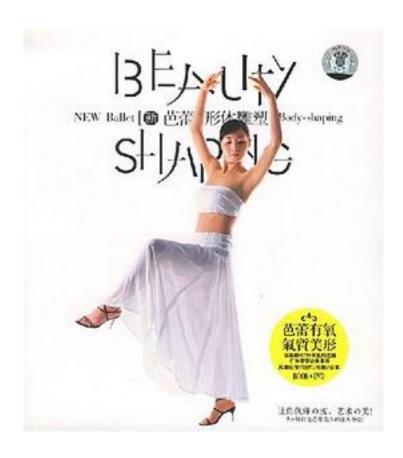
芭蕾形体雕塑



芭蕾形体雕塑 下载链接1

著者:

出版者:

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787883527244

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的纤体机构名嫒必修纤体课程,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L

作者介绍:

目录:

芭蕾形体雕塑 下载链接1

标签

视频

健身

雕塑

美容美体

评论

芭蕾形体雕塑_下载链接1_

书评

芭蕾形体雕塑_下载链接1_