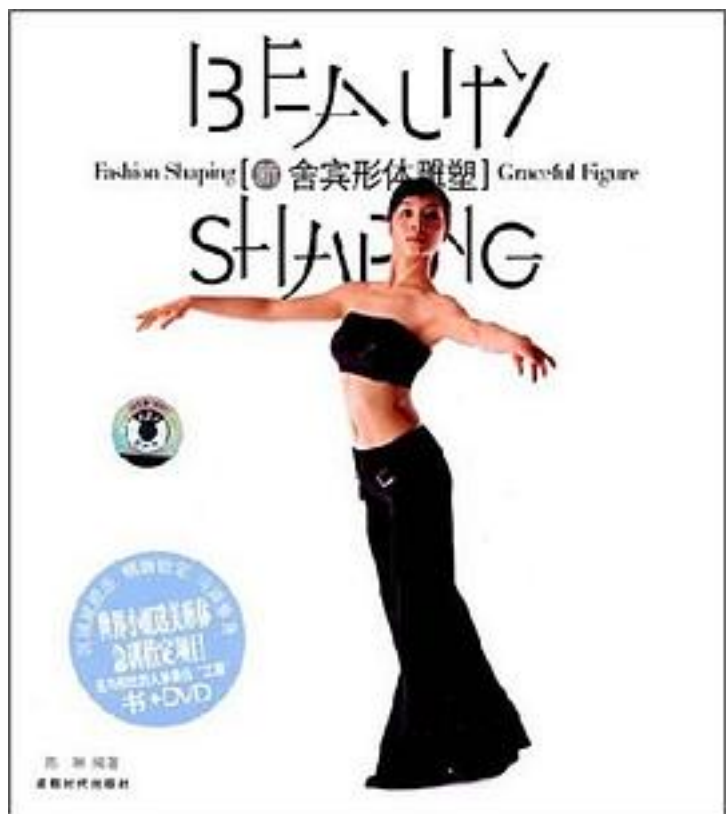


新舍宾形体雕塑



[新舍宾形体雕塑 下载链接1](#)

著者:陈琳

出版者:成都时代

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787807056713

《新舍宾形体雕塑》：Shaping纤臀运动系统：消除手臂内侧赘肉，紧实手臂外侧线条，雕琢出与身体曲线完美呼应的纤纤玉臂。Shaping美胸运动系统：“聚拢”胸形，有效防止松弛下垂，促进乳腺再次发育，增加乳房组织的弹性和柔软度。Shaping塑背运动系统：打造拥有完美肩线、清晰脊柱沟、诱人腰背C曲线的美背，自信挑战露背装！Shaping美腹运动系统：深层锻炼腹部核心肌群，粉碎顽固脂肪，赶走“游泳圈”，获得平坦结实的美腹。Shaping纤腰运动系统：专攻腰部脂肪堆积区，增

加腹外斜肌的力量和柔软度，炼成盈盈一握的小蛮腰。Shaping翘臀运动系统：科学训练臀肌，保持臀襞纤维束的坚韧，防止臀部下垂，增加挺臀度。Shaping美腿运动系统：全面雕塑腿部肌群，让大腿修长结实、小腿玲珑纤细。杜绝橘皮纹，还可有效预防和矫正O形、X形腿。Shaping矫正体态运动系统：强健脊柱，挺拔身姿，和驮背、塌腰、斜肩等不良体态SAY GOOD BYE！

Shaping整体塑型运动系统：全身美化，均衡、匀称、协调、舒展、优美的身型是舍宾形体雕塑的终极目标。舍宾营养顾问：不用节食，美食与运动相得益彰，吃出窈窕无双的好身段。

舍宾形体仪态训练：形体语言训练，让你在举手投足间，尽显高贵与优雅。舍宾时尚造型导师：精致得体的服饰装扮，突出身材优点，穿出魔鬼身段和最佳品位！

精美全彩BOOK+高清教学影碟：国际舍宾协会教练亲自示范，详尽细致的动作和要领分析、功效解析，局部塑型，精确到位！

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。

目录: PART 1 上帝创造了你，舍宾雕琢个性美丽的你

一、舍宾，21世纪最有效、精准的纤体塑形运动 1 舍宾——来自乌兰诺娃的故乡 2

舍宾，用最科学精准的方法雕塑你的美丽 二、舍宾，精确你的美丽 1

舍宾形体美的标本 2 舍宾魅力解，成就你的健康与美丽 3

认识女子的形体结构及生理特点 4 舍宾运动的五个黄金法则 PART 2

天仙般的容貌敌不过魔鬼般的身材——走进舍宾塑身房 一、Shaping纤臂系统

雕塑第一眼的性感——让手臂线条坚实流畅 纤臂的美——自然裸露的风韵

检测：你的手臂离完美还有多远 臂部告急，舍宾拯救美人臂 舍宾纤臂运动

雕塑与身体曲线完美呼应的玉臂 纤臂食品天天吃 宽肩美人穿衣8大绝招

二、Shaping美胸系统 性感的巅“峰”——让胸部亭亭玉立 高耸的双峰，性感的女神

胸部健美的生理解构 “胸”涌的风景——胸部的美学标准 舍宾丰胸运动

让挺拔的双峰尽情诠释你的女人味 爱护你的咪咪，做一个“挺”好的女人 美食亦美胸

三、Shaping塑背系统 性感之丘——雕琢优美的背部曲线 完美的背部，身后的风景

舍宾塑背运动 让你的背部性感一生 背部保养方程式，点亮背部的万种风情

舍宾营养主张：吃出滑溜溜迷人美背 四、Shaping美腹系统 平坦结实的迷人腹肌

平坦的魅力 腹部健美的生理解析 测量：你的腹围离标准有多远？ 舍宾美腹运动

让你的腹部如同你的眼睛一样会放电 既要美食又要塑腹 腹部凸出，服饰来遮掩

五、Shaping体态调整系统 优雅挺拔身形 毁了身体线条的几种姿态 练出有教养的身材

坚强脊柱，挺拔身姿，终极女人大PK 六、Shaping翘臀系统 紧致挺翘的性感臂形

美臂是一种诱惑 臂部健美的生理解构 臂的审美——让人在你身后流连忘返

检测：你的臂围离完美有多远 舍宾塑臂运动 做个运动翘臀美人 健臂饮食守则

臂部不完美的穿衣诀窍——上身做掩护 七、Shaping美腿系统

透出黄金比例玲珑修长美腿 玲珑玉腿，女人眼中的艳羡，男人眼中的性感

腿部健美的生理解构 数字美腿，秀出黄金比例美腿 Self-check，我爱美腿长长

舍宾美腿运动 让你“轻”易地秀出美腿 秀腿塑成的饮食美照 舍近美腿之穿衣技巧

八、Shaping纤腰系统 超强燃脂，瘦出柔软细腰 盈盈一握，“腰”绕动人

腰部的审美标准 纤腰美人的神奇身材 数字比例 检测：你的腰围离完美有多远

舍宾纤腰运动 修炼魅惑小“腰精” 当纤腰美女爱上美食 舍宾美人腰部服饰秘密大公开

九、Shaping整体塑形系统 雕塑均衡匀称的曼妙身形 伸展的大理由

不同身材版本的穿衣必杀技

• • • • • [\(收起\)](#)

[新舍宾形体雕塑 下载链接1](#)

标签

塑身

健康

女性修炼

塑形

shaping

评论

感觉挺不错，一些动作也不是太难，但是的确是比较权威科学的塑身动作。我会坚持练习，相信效果肯定不错的。

[新舍宾形体雕塑 下载链接1](#)

书评

[新舍宾形体雕塑 下载链接1](#)