第一图书网, tushu007.com

<<现代女性形体美训练法>>

图书基本信息

书名：<<现代女性形体美训练法>>

13位ISBN编号：9787501528493

10位ISBN编号：7501528497

出版时间：2001-5

出版时间：知识出版社

作者：罗雄岩

页数：194

字数：230000

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

<<现代女性形体美训练法>>

内容概要

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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

保罗·麦肯纳，世界顶尖的催眠师。
曾经帮助成百万的人成功减肥、戒烟、树立信心和改变生活。
保罗是畅销书作家。
主持的电视节目拥有有5亿的观众，通过一系列黄金时间的电视节目征服了美国观念。
他的节目在ABC（美国广播公司）的黄金时间播出，应邀参与过《早安美国》、《

第一图书网, tushu007.com

<<现代女性形体美训练法>>

书籍目录

说明一、形体美热身训练法 1.激活颈部和肩部的热身法 2.抻拉腰、背、腹、臀的热身法 3.调动四肢的热身法 4.跳跃热身法二、形体美部位训练法 1.颈部的训练 2.臂部和肩部的训练 3.胸部的训练 4.腰部和腹部的训练 5.背部的训练 6.臀部的训练 7.腿部的训练 8.小腿的训练 9.手部和足部的训练 10.关节的训练 11.颈、肩、腰、腿的放松训练三、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 4.股四头肌和股二头肌的训练 5.腓肠肌的训练四、形体美平衡训练法 1.肌肉伸展练习 2.关节伸展练习 3.水平练习 4.恢复练习后记

第一图书网, tushu007.com

<<现代女性形体美训练法>>

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