

<<曼舞修身>>

图书基本信息

## &lt;&lt;曼舞修身&gt;&gt;

## 前言

和大多数得克萨斯女孩一样，我12岁就开始学舞蹈了。

这都是为了安抚我那个唠叨的老妈，她背地里都在替我祈祷我能走得至少比推土机优雅些。

出乎她的意料，我竟然喜欢上了舞蹈。

但是，在舞蹈学校的年度舞会上，我一出场就猛地撞上了音箱，伤到了脑袋，缝了八针，救护人员都来到了中间的走道上……我于是在高中一边学习跳舞时如何绕开音箱，一边在健身房打工养活自己。

在获得普拉提认证后，我靠教授普拉提每小时能获得12美元的收入，我明白我的机会来了。

果然，后来我靠做健康顾问和健身教练很好地养活了自己，使自己得以在纽约康宁汉舞蹈团学习，并在伦敦拉班现代舞中心拿到了舞蹈硕士学位。

现在我已经搬到了伦敦，虽然28岁时就结束了职业舞蹈生涯，但舞蹈至今仍是我教学和做事的核心。

学舞蹈时学到的东西——姿势、伸展、用心运动、平衡、优雅、流畅还有格调，都超越了课程，成为我日常生活的一部分，相信它们也会成为你生活的一部分。

在过去10年里，我将这些理念融入了私人健身课程中。

登门授课的好处是你能真正地了解客户，并了解如何能从根本上激励他们。

登门授课也有弊端，每天的时间有限，所以能见的客户数量也有限。

这项工作是我努力将舞蹈的快乐和激情传得更广一些的方式。

撇开健身不谈，我希望每个人都能体会到纯粹的舞蹈的乐趣——淋漓的汗水，健康的体魄，充沛的精力，柔韧的身体都可以由那一下简单的弯腰获得。

享受这些舞蹈健身最好的方式，是抛弃自我评判自由地跳起来。

那么，就从抽时间来学习这些新的技巧开始吧。

当你意识到你每天都在做对你心脏、肺部、身体和精神有好处的事情时，你就会感到干劲十足。

这是我对每一个想健身或保持身材的人的希望。

## <<曼舞修身>>

### 内容概要

享受这些舞蹈健身最好的方式，是抛弃自我评判自由地跳起来。  
那么，就从抽时间来学习这些新的技巧开始吧。  
当你意识到你每天都在做对你心脏、肺部、身体和精神有好处的事情时，你就会感到干劲十足。  
这是我对每一个想健身或保持身材的人的希望。

## <<曼舞修身>>

### 作者简介

凯伦·波斯勒在伦敦拉班现代舞中心获得了硕士学位，得到过纽约康宁汉舞蹈团的优秀学生奖学金。她拥有纽约普拉提工作室（The Pilates Studio, NYC）和伦敦阿兰·赫德曼普拉提工作室（Alan Herdman, London）的认证，是普拉提基金会和普拉提技术联盟的注册会员。她还获得了有氧运

## <<曼舞修身>>

### 书籍目录

- 作者序
- 作者简介
- 本书的使用方法
  - 拉页
  - 安全须知
- 练习与姿势
  - “说话检验”法
  - 正确的姿势
- 舞出健康
  - 作为有氧运动的舞蹈
  - 为什么会选择这些舞蹈类型？
- 运动的构成
  - 有氧运动
  - 整理运动、伸展运动
- 给初学者的建议
  - 服装和器械
  - 需要多大的运动空间
  - 补充水分的重要性
  - 正确地呼吸
  - 运动频率和运动时间
  - 数到8拍
- 15分钟萨尔萨舞健身
- 15分钟萨尔萨舞健身总结
- 常见问题解答
- 15分钟芭蕾舞健身
- 15分钟芭蕾舞健身总结
- 常见问题解答
- 15分钟爵士舞健身
  - 热身运动：
- 15分钟爵士舞健身总结
- 常见问题解答
- 15分钟街舞健身
- 15分钟街舞健身总结
- 常见问题解答
- 15分钟曼舞修身综述
- 舞蹈术语词汇表
- 舞蹈类型
  - 萨尔萨舞
  - 芭蕾舞
  - 爵士舞
  - 街舞
- 选择合适的课程和教练
  - 检验它提供了什么
- 致谢

<<曼舞修身>>

出版后记

## <<曼舞修身>>

### 章节摘录

插图：只要做好双手、肩膀和臀部的动作，爵士舞健身就可以强化心肺功能。

这些动作要求比较高，因此要保持对这个运动的兴趣和热情。

你可以试着将自己想象成表演时的丽莎·明妮莉（美国人，出色的歌手和演员。

——编者注）。

如果你还是觉得自己不很“爵士”，看看下面这些很棒的指导吧。

交叉跨步有什么用？

这是协调性练习。

因为要移动双脚、双臂和肩膀，同时还要打响指，因此能迫使你学会同时完成多项任务，这对大脑是很好的锻炼。

并且，这些动作增加了跨步的深度。

此外，交叉跨步还能提高心率，热身。

做动作时，要最大限度地从一侧跨到另一侧，这能强化双腿、心脏和肺的功能。

## &lt;&lt;曼舞修身&gt;&gt;

## 后记

随着各类高新技术的蓬勃发展和生活方式的变化，现代人越来越依赖城市的保护。

远离自然威胁的同时，人们的健康水平却出现了明显的倒退。

要找回健康，除了合理饮食、保持心理平衡外，运动也很重要。

一些人因为懒惰，无法坚持长时间的运动；一些人太忙，找不出时间锻炼；还有一些人因为不喜欢去健身房，就干脆不做运动。

我们引进的这套“15分钟就够！”

健身丛书，专为紧张忙碌的现代人量身定做。

每本书都包含4组运动：每组运动都只要15分钟，从简单的动作入手，使用简易的健身器械，使读者在家就能做运动。

丛书涵盖全身运动、腹部运动、腰部运动及普拉提、瑜伽、舞蹈等主题，既能锻炼身体的各个部位，又具有活泼多样的形式，在激发读者锻炼欲望的同时，还能引领读者在运动中找到孩子般的快乐。

另外，作者们为读者切身考虑，建议有健康问题或正在就医的读者在锻炼前咨询医生；还鼓励读者正视自身的问题，选择适合自己的运动类别及运动强度。

《曼舞修身》是丛书的第二本。

作者凯伦·博斯勒经过专业的舞蹈教育，做过舞者和编舞，获得了普拉提认证，又担任过多年的私人健身教练。

在这本书里，作者创造性地将舞蹈与有氧运动结合起来，设计出4组舞蹈健身，使读者在健身的同时还能享受纯粹地舞蹈的乐趣。

选取的4种舞蹈——萨尔萨舞、芭蕾舞、爵士舞、街舞，兼具柔美与动感，古典与现代，动作经典，且简单易学，便于没有舞蹈基础的读者练习。

此外，作者还在如何保持正确姿势，运动空间大小，呼吸方法及课程、教练选择方面给读者提供了专业的建议。

让我们一起运动起来，找回没有慢性病、自主生活、快乐生存的高质量健康寿命吧！



## <<曼舞修身>>

### 编辑推荐

《曼舞修身》：伦敦班现代舞中心舞蹈硕士，有氧运动、普拉提私人教练创新设计一次十五分钟，一周三次，随时随地舞出曼妙身姿舞蹈、有氧运动相结合小图大图清晰明了，步骤分解，详示无遗真人示范DVD解说专业，配乐动感，直观演示书中动作

<<曼舞修身>>

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>