

# 《來自法國的Barre au sol 》

## 图书基本信息

书名：《來自法國的Barre au sol 芭蕾快瘦伸展操》

13位ISBN编号：9789868945029

10位ISBN编号：986894502X

出版时间：2013-8-15

出版社：瑞麗美人國際媒體

作者：吳英珠

页数：144

译者：Lora Liu

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《來自法國的Barre au sol》

## 內容概要

讓妳從此不用再“縮衣又節食”“飆汗餓肚子”！

每週只要2~3回，簡單的伸展、踮腳與拉筋，  
讓妳身材修長高又翹，體態優雅比瘦更迷人！

【特色1】依個人需要選擇課程，還有超簡單10分鐘運動！

體重正常、卻看起來很厚重？雖然肥胖，卻不想喘吁吁的運動？芭蕾快瘦伸展操提供「雕塑S曲線、  
打造美麗後背影、消除贅肉、讓身體達到平衡」四階段課程，可以依照個人需要、選擇想做的部份運動，  
同時融合有氧與無氧，鍛鍊線條、不再喘吁吁！作者特別設計一套只要10分鐘的減肥課程，再忙也抽得出時間！  
一周3次就可以看到S線條，絕不會練出虎背熊腰！

【特色2】告別局部肥胖，短時間內，打造出夢想中的身材！

不滿意自己的酪梨形身材？局部肥胖多年都解決不了？和朋友身高、體重一樣，線條卻大不同？針對局部肥胖，  
芭蕾快瘦伸展操7組動作打造出修長的下半身！分別可練出蜜桃臀、性感的骨盆線條，毫無贅肉、緊致的細長美腿，  
以及不輸給模特兒的曲線美！打造美麗上半身同樣只要7組動作，雕塑水蛇腰、誘人背影，優雅纖細的肋下、脖子、肩膀、背部等曲線，  
通通到位！針對個別想瘦的部位、做Barre au sol局部減肥，可以在短時間內，打造出夢想中的身材！

【特色3】治療並預防日常生活中身體常見的酸痛麻！

Barre au sol原就是為芭蕾舞設計、預防受傷的課程，是幫助其補充芭蕾技巧和維持骨盆與脊椎正確姿勢的運動，  
同時可以強化身體，也具有改善身體各種酸痛症狀的功效。它可以預防並治療腳踝扭傷、小腿腫脹和髖關節僵硬，  
以及各種生活中經常出現的酸痛症狀，同時為長期站著或坐著、導致病痛的人，提供有效的解決方案。

【特色4】芭蕾快瘦操三大好處，成果看得到！

Barre au sol的優點是通過正確姿勢來做準確的動作，進而有效地改變身體，用簡單的姿勢動作就能得到最大的效果！  
以骨盆為中心、來矯正姿勢和鍛鍊肌肉的運動，藉此找回身體的平衡、同時減肥，打造完美的S線條。  
身體累積過多的疲勞和壓力時，做芭蕾快瘦操，放鬆僵硬的肌肉和矯正彎曲姿勢的同時，也刺激了大腦，  
進而讓負面情緒釋放，身體和心靈一同輕鬆舒服了、變得更正面。

如果！妳還在追求7天縮小腹、瘦肚子，  
那妳只不過是路上的一個瘦子！

2百萬人見證！

Barre au sol芭蕾快瘦伸展操，驚人的瘦身效果！

還能雕塑出如同芭蕾舞者的優雅氣質、儀態萬千！

芭蕾快瘦操運用芭蕾的伸展動作，拉長其他運動不易動到的肌肉群

採躺著、坐著或趴著的姿勢，幾乎全部在地板上完成，

因為脊椎接觸到地面，所以很容易維持穩定的姿勢不受傷！

芭蕾舞很難！芭蕾快瘦伸展操卻一點也不難！

簡單伸展、踮腳與拉筋！在家就能運動瘦全身！

健美瘦身不應該只是7天瘦肚子！

那7天過後？一個月過後？又胖回來？

全世界瘋瘦、好萊塢巨星減肥新歡、華文圈首次面市！

人人做得到的簡單芭蕾伸展動作

來自法國的Barre au sol芭蕾快瘦身展操

只要重覆簡單的伸展、踮腳與拉筋

不但讓血液循環變好還能促進淋巴流動讓瘦身更健康

不必飆汗！不需上健身房！

不用工具！不會吵到鄰居！

快速達到「S曲線、美麗肩胛、平坦腰腹、優雅體態」

什麼是Barre au sol芭蕾快瘦伸展操？

發源自芭蕾舞，由俄籍Boris Kniaeff發明的Barre au sol芭蕾快瘦伸展操，是歐美芭蕾舞團和學校的必修課，  
在法國等地，被公認為是對「矯正身材、減肥和預防受傷」都具有顯著成效的運動，其通過正確

## 《來自法國的Barre au sol》

姿勢來減肥，進而達到身體平衡和美麗曲線的效果，已廣受歐美先進國家使用者的肯定。

芭蕾舞很難！芭蕾快瘦伸展操卻一點也不難！

芭蕾舞很難！芭蕾快瘦伸展操卻一點也不難！芭蕾舞是踮腳站著、且需大幅跳躍的運動，重心很容易不穩，也很難維持正確的姿勢，Barre au sol使用芭蕾舞動作，採坐著、躺著、趴著的姿勢，幾乎全部伸展都在地板上完成，因為脊椎接觸到地上，所以很容易維持穩定的姿勢，同時也很快可以發現錯誤，方便馬上進行修正。

為什麼Barre au sol芭蕾快瘦伸展操可以減肥？

你見過肥胖的芭蕾舞者嗎？為什麼她們可以永保優雅美麗？其實，骨盆和脊椎歪了，肚子和背部就容易長贅肉，脖子和肩膀的肌肉也容易變僵硬，進而阻礙血液循環。Barre au sol運用芭蕾舞優雅伸展動作，拉長其他運動不易動到的肌肉群，纖細身形效果快！同時矯正骨盆和脊椎，使脖子、肩膀變得柔軟，打造沒有贅肉的S曲線身材。骨盆正了，彎曲的腿就會變得挺直，肌肉也會更結實。贅肉消失了，屁股當然也就變翹了，快速改善下半身的缺點。

芭蕾快瘦伸展操三段效果，愛好者同聲說讚！

芭蕾快瘦伸展操改變身材擁三段式效果，首先，骨盆不歪斜，身體不易長贅肉，循環和代謝也會變好。但減肥不是瘦下來就會變得好看，芭蕾快瘦操矯正脊椎、讓骨架端正，同時規律地刺激身體的中心點骨盆，讓脊椎維持平衡，上下左右達到對稱。最後，就會擁有健康美麗的S形身材。支撐骨盆的髖關節裂開的話，骨盆和上半身會變大，頭跟臉型也跟著改變；Barre au sol是讓髖關節大幅運動，藉以讓身體變柔軟的骨盆運動，同時適當地刺激組成骨盆的薦骨和尾骨，延後腦的老化，讓身體和感官都可以變年輕，所以還會有小臉童顏的效果！

芭蕾快瘦伸展操Barre au sol 跨國體驗瘦身者見證

做過Barre au sol的人都說，因為變瘦了，體型也端正之後，身體感覺又活了過來。還有，肌肉變強了，隨之腿部浮腫或麻痺等症狀也跟著消失了。讓我們來聽聽認真做Barre au sol的人，真實分享的體驗感吧。

大家對我變苗條的身材，都既驚嚇又羨慕。---Tiana, 法國，30歲，運動時間2年

身體線條變美了，腿部疼痛也消失了。---Bagaeran, 韓國，29歲，運動1年

生產後，再次找回之前的身材。這是跟懷孕不衝突的運動。---Ntalri, 法國，35歲，運動3年

我終於擺脫下半身肥胖了。---Ijieun, 韓國，27歲，運動6個月

腹部總是脹脹的感覺消失了。---Gimhyeseon, 韓國，33歲，運動6個月

# 《來自法國的Barre au sol》

## 作者簡介

吳英珠

曾是韓國國立芭蕾舞團正式團員。到法國留學，在索邦大學舞蹈系學習四年。取得法國國家考試舞蹈教授資格，也擔任過法國外交部文化運動舞蹈講師和巴黎國小芭蕾舞老師。現於韓國藝術綜合學校舞蹈系擔任人才教育員，並在誠信女子大學、首爾藝術高中的舞蹈系及首爾法國社區，上正規的Barre au sol課程。也在Seo芭蕾舞團和社團法人韓國舞蹈療法協會教芭蕾舞和Barre au sol。創立Barre au sol吳英珠芭蕾舞快瘦學校。

## 書籍目錄

打造完美S身材的芭蕾快瘦伸展操 Barre au sol減肥

---序 / 吳英珠

可以讓很多人學習源自芭蕾的Barre au sol，真的是件讓人很開心的事情。

---推薦序 / An Yunhui (大韓民國 / 首爾藝術高中舞蹈部長)

Barre au sol可以達成你想要變美的夢想。

---推薦序 / Gim Sunjeong (大韓民國 / 誠信女子大學 舞蹈藝術專業芭蕾系教授)

本書的特色：如何運用本書內容

快瘦重點Point Tip

你想知道的，通通告訴你。Barre au sol Q & A

體驗過的人所講的真實故事 Barre au sol體驗後記

運動前後都要做的暖身收操動作

忙碌時也可以做 簡短有效的10分鐘Barre au sol

越了解，就會變得越美麗 從體內開始的五個美的條件

Chapter 1

既可以減肥，又可以管理身材的 Barre au sol芭蕾快瘦伸展操

什麼是Barre au sol？

Barre au sol的三大好處

用簡單的姿勢動作就能得到最大的效果！

打造完美的S線條

讓身體和心靈變得更加正面

Barre au sol減肥的原理

通過矯正脊椎來打造S線條

通過矯正骨盆來打造下半身曲線

Barre au sol的三段效果

一、減肥的效果

二、S線條的效果

三、小臉童顏的效果

Chapter 2

打造完美優雅曲線 Barre au sol diet 輕鬆瘦下來

正式運動開始之前

芭蕾快瘦伸展操基本姿勢 腳尖伸展、坐姿、躺姿、側躺、趴姿

四階段課程 打造苗條均衡的身材

第一階段 雕塑S曲線 / 骨盆和腰部更強韌，打造柔和的線條美。

第二階段 打造美麗後背影 / 柔韌髖關節，保持骨盆平衡，伸直脊椎。

第三階段 消除贅肉 / 利用結實腰部力量刺激全身，腿部有彈性，消除肚子和屁股的贅肉。

第四階段 讓身體達到平衡 / 熟悉正確的姿勢，維持美麗的身形。

Chapter 3

想瘦哪？就瘦哪！Barre au sol 局部減肥 快速練出夢幻身形

腹部減肥 / 沒有贅肉，苗條優美的腹部減肥

打造結實小腹

瘦實的腹肌

上下腹肌變結實

下半身減肥 / 美麗長腿和彈性翹臀，打造性感的下半身線條

練出蜜桃臀和細長美腿

緊致大腿內側

性感的骨盆線條

沒有贅肉的膝蓋

## 《來自法國的Barre au sol》

消除腿部內側贅肉

打造纖細腳踝

打造特兒般曲線美

上半身減肥 / 訓練出優雅美麗的上半身線條，排出累積內臟的廢物毒素

靈活練彈力的手

練出優雅的肩膀

打造美麗肋下曲線

纖細的脖子線條

雕塑水蛇腰

打造誘人的背影

打造魅力背曲線

Chapter 4

改善症狀、維持健康 解決全身酸痛麻的Barre au sol療法

依症狀區別的Barre au sol療法 / 消除疼痛、緩解緊繃，讓身體更輕鬆

僵硬的脖子

總是會扭到的腳踝

酸痛的膝蓋

緊繃的小腿

緊張一整天的脊椎

腰部沉重僵硬

髖關節僵硬

脈搏很弱的心臟

緊繃的肩膀

因電腦受損的手腕和手肘

雙腿健康方案 消除疲勞，積蓄力量 / 維持腿部活力健康，久站久坐族救星

長期站著而疲累的雙腿 / 長期站立時

長期坐著而僵硬的雙腿 / 長期坐著時

# 《來自法國的Barre au sol 》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)