

《热舞瘦身小品》

图书基本信息

书名：《热舞瘦身小品》

13位ISBN编号：9787811002379

10位ISBN编号：781100237X

出版时间：2005-1-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：凌燕,张晓梅,凌燕,张晓梅

页数：102

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

《热舞瘦身小品》

内容概要

以人体生理活动规律为原则，提高机体健康水平为前提，精心选择并编排了拉丁舞、埃及舞等热情洋溢的4个舞蹈练习小品（段落），在塑造身体姿态美和动作韵律美感的同时，于练习的负荷上强调了对脂肪分解供能系统的针对性，以便于读者在接受体态美训练的过程中达到健康减肥的目的。本书配有VCD光盘以便于读者学练，并于《曼舞靓姿小品》《局部塑形小品》及《瑜伽秀体小品》共同构成一个利用舞蹈元素健康美化女性的体系。

《热舞瘦身小品》

书籍目录

- 1 玫瑰畅响
- 2 夏日激情
- 3 东方丽人
- 4 赤红绽放

《热舞瘦身小品》

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