

《舞瘦》

图书基本信息

书名：《舞瘦》

13位ISBN编号：9789862296516

10位ISBN编号：9862296518

出版时间：2012-6-1

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：吴若羚(Dora老師)

页数：96

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

內容概要

【書封大標】

瘦身30公斤的肚皮舞小天后Dora，

教你邊跳邊瘦身、享受性感迷人的大轉變！

各大節目力邀，肚皮舞小天后親自傳授速瘦祕笈！

指導Ella、王思佳、Gino……等多位藝人的達人級舞蹈老師！

內含Dora老師超值實錄舞瘦DVD60分鐘

【內容簡介】

10年舞齡、瘦身30公斤、廣受萬名20~65歲學生熱力推崇的Dora老師，
教你在家就能輕鬆扭出小蠻腰，塑造迷人S身形！

一天舞動20分鐘，美胸、平腹、纖腰、翹臀，健康性感曲線來！

從簡易的入門動作到進階組合舞步，還有瘦身祕訣都在本書中，

搭配隨書附贈的教學DVD，瘦身專家就在你家，

就是現在！跟著肚皮舞小天后一起舞出魅力與自信，

扭出纖體好身形，下個正妹就是你！

本書5大特色：

親身實證>>72 42公斤，作者成功瘦身30公斤！

曲線立現>>每天舞動20分，舞出魅麗女人味！

超值詳盡>>隨書附贈60分鐘、完整詳實舞瘦DVD！

簡單易學>>瘦身部位一目了然，按圖索驥最清晰！

廣受好評>>隨時在家來堂舞蹈課，萬名學生一致推崇！

作者簡介

吳若羚（Dora老師）

憑藉對肚皮舞的熱情，18歲時毅然隻身遠赴埃及，拜師學習正宗肚皮舞，並考取國際證照。並藉由肚皮舞成功甩肉30公斤，讓過去曾是72公斤的胖妹，重拾健康、快樂與自信。

自創將肚皮舞融入爵士舞和豔舞，舉手投足充滿性感與魅力，意外成為模特兒，拍攝過多部廣告代言，也是各大電視節目的爭邀對象，如：《麻辣天后宮》《綜藝大哥大》《鑽石夜總會》《大學生了沒》《姊妹淘心話》等節目常客。如今已有10年舞齡，成為廣受上萬名學生喜愛與推崇的正妹老師！

專業證照：

2008年 MCPB證照 / 台灣

2008年 MCPB國際證照師 / 埃及

2009年 MCPB阿拉伯地區傳統肚皮舞教練證書

書籍目錄

作者序 改變我人生、創造美麗生命的肚皮舞

肚皮舞律動與瘦身

肚皮舞時間分配及注意事項

Chapter1暖身篇：進入肚皮舞前的準備

暖身動作

Chapter2基礎篇：基本動作穩扎穩打

手部—向蝴蝶袖說再見

【手腕律動（基礎）】優雅的「手」，是美的第一步

【手腕律動（進階）】確實運動手臂與手腕

【蛇形手臂（小蛇手）】活絡手部肌群，燃燒惱人的「蝴蝶袖」

【蛇形手臂（大蛇手）】緊實手臂鬆垮的贅肉

【肩膀律動】鍛鍊鮮少活動的肩背肌肉

胸腹—緊實美胸 & 平坦腹部

【預備動作】

【胸部平移】雕塑後背窈窕曲線，緊實胸部肌肉

【胸部提沉】改善女人胃凸的剋星，鍛鍊胸大肌

【胸部環繞】渾圓美胸IN、虎背熊腰OUT！

【簡易蛇腰】助於排便順暢，增加荷爾蒙分泌

【進階蛇腰】改善生理痛及經期不順

【逆蛇腰】消除腰間肉，塑造葫蘆般好身材

腰臀—曲線纖腰 & 渾圓翹臀

【預備動作】

【臀部移動】左右移動，減少腰部脂肪產生

【臀部繞圓】前後左右環移，加強腰部燃脂

【臀部大型環繞】有效運動到腰、臀、背、腿，四部位肌肉

【臀部甩動】利用節奏搖擺，打造結實、翹、圓的性感的翹臀

【臀部扭轉】運動雙側腰肌肉，讓腰部曲線更窈窕

【單臀提沉】鍛鍊臀部及側腰的肌耐力，美化腰、臀曲線

【單臀提沉坐踢】打造臀部及腿部的完美比例

【水平8字腰】加強臀部能量，增添女人味

【垂直8字腰（下8字腰）】消除腰間贅肉，打造纖纖細腰

【垂直8字腰（上8字腰）】增加肌肉強度，鍛鍊渾圓美臀

【Shimming】肚皮舞的基本功，助於雕塑腿部線條

舞步—翩翩舞步風情萬種

【葡萄藤舞步】

【埃及1步】

【埃及2步】

Chapter3進階篇：組合動作跳出性感肚皮舞

手部組合

胸腹組合

腰臀組合1

腰臀組合2

Chapter4附錄

緩和動作

肚皮舞物品配件

肚皮舞豔妝DIY

《舞瘦》

《舞瘦》

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