

《现代女性形体美训练法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2001年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501528493

内容简介

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。

作者简介

保罗·麦肯纳，世界*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》、《

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

在线试读部分章节

富有曲线温柔感的手臂靠化妆是得不到的，健康结实却不凸现肌肉块的理想手臂必须通过运动而逐渐获得。科学的训练能增强手臂肌肉组织，提高紧张度，减少皮下脂肪，使手臂变得结实有力、丰满圆润、匀称修长。

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)