

<<平衡之美有氧操>>

图书基本信息

书名：<<平衡之美有氧操>>

13位ISBN编号：9787807056539

10位ISBN编号：7807056533

出版时间：2007-11

出版时间：成都时代出版社

作者：冯婷

页数：113

字数：120000

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>

## <<平衡之美有氧操>>

### 内容概要

Body Balance将东方的瑜伽、太极与西方的形体芭蕾、普拉提完美结合的运动方式。

它融合了古老的东方健身术与现代运动理论，通过如舞蹈般优美舒缓的动作，拉伸肌肉线条，增强肌肉的控制能力，并通过呼吸伸展四肢，让身体处于自由张扬的状态；让肌肉充分体会柔韧带来的生命力度，从而改善人体的平衡能力和柔韧性。

它强调的是掌握技巧，一种令身体灵活、举止优雅的技巧，让你感觉修长、强健、集中、平和，达到身心灵的和谐与平衡。

平和、舒缓、从容，表面上波澜不惊，实际上充满力量；1小时可消耗大约1800焦耳热量，符合理想的减肥运动：持续时间长，中等强度，慢速，消耗脂肪多；身心与脑的平衡及弹性，动作表现出一种动态美。

## <<平衡之美有氧操>>

### 作者简介

冯婷（Genni），国际康体学院（IHFI）高级体适能导师，国际康体学院（IHFI）护脊运动教练（脊椎护理），亚洲顶级健身机构-中航健身会资深平衡、瑜伽、普拉提教练，中国优生科学协会产后瑜伽导师。

<<平衡之美有氧操>>

书籍目录

Part 1 加入享受身心纯净美好人生 01.Body Balance, 开启身心训练全新模式 02.东西方元素唯美邂逅, 缔造优雅“身心平衡” +神秘灵动印度瑜伽 +气韵深厚中国太极 +极速塑形普拉提 +气质美形形体芭蕾 03.爱上Body Balance, 演绎全新蜕变 04.Body Balance安全指引Part 2 一起感受身心的和谐与平衡 【第一段】 .缓慢舒张美太极 .拜日式热身W .腿部塑形美化组合 .身心养护平衡组合 .平衡美人私教课堂 · Lesson One不做易碎“玻璃人” 【第二段】 .瑜伽臀部拉伸组合 .普拉提核心腹部组合 .普拉提美背组合 .平衡美人私教课堂 · Lesson Two内外兼修, 用颜色养自己 【第三段】 .净化身心扭转组合 .唤醒能量前倾组合 .全面放松 .冥想Part 3 私人日记揭露绝密 (个人体验篇) 附录 Body Balance Q&A

<<平衡之美有氧操>>

章节摘录

插图：

## <<平衡之美有氧操>>

### 编辑推荐

《平衡之美有氧操》由冯婷编著，图文并茂地讲解了Body Balance的基本知识。

<<平衡之美有氧操>>

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>