

<<时尚拉丁塑身操>>

图书基本信息

书名：<<时尚拉丁塑身操>>

13位ISBN编号：9787807056546

10位ISBN编号：7807056541

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：刘荃莉

页数：114

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>

<<时尚拉丁塑身操>>

内容概要

拉丁塑身操，摆脱传统健身的单调，将拉丁奔放的节奏与激情，融合有氧健身操的均衡，让美体塑身变得更加鲜活起来。

柔情LATIN，演绎浪漫风情；动感LATIN，释放极致活力！

跟着拉丁舞狂放热情的音乐，尽情舒展我们的身体与心灵，用美丽灵动的舞步，引导我们感受异国风情带来的性感瘦身新体验！

<<时尚拉丁塑身操>>

作者简介

刘荃莉，1999年，2001年全国健身小姐冠军，专业健身舞导师。

<<时尚拉丁塑身操>>

书籍目录

PART1 魅力拉丁舞 活力塑身操 Charming Latin Aerobics for Body Slimming 、拉丁操 = 拉丁舞+有氧操 + 塑身纤体 Latin Aerobics = Latin Dance + Aerobics + Body Slimming拉丁有氧塑身操 Latin AerobicsLATIN——有氧拉丁操, 健康美丽通行证 Latin Aerobics, the Passport to Health and Beauty领略拉丁有氧特色 Appreciate the Characteristic of Latin Aerobics 、备受宠爱的有氧健身操 Latin Aerobics, the Favorite Choice 有氧健身操 Latin Aerobics有氧健身操运动的特点 Characteristic of Sport 、媚影拉丁,舞影霓裳 Enchanting Latin Aerobics舞动多种拉丁风情 Amorous Feelings of Latin Dance感受拉丁的炫舞飞扬 Feel the Fascination of Latin Dance 、做个拉丁美人, 进修变身秘笈 To Be a Slim Latin Beauty随意动感拉丁操着装 Casual and Energetic Latin Dress享受音乐, 感悟生活 Enjoy Music and Realize LifePART2 有氧拉丁, 释放极致动感活力Latin Aerobics, Release All Your Energy 、热身, 健身宣言 Warm up and Body Enounce 、柔情LATIN, 风情派对 Heartthrob Latin Party 、动感LATIN, 欢乐聚会 Forgather with Energetic Latin 、放松, 舒缓心情 Relax YourselfPART3 有氧健身操, 引爆健康塑型时尚风Latin Aerobics, Break Our a Body Health Fashion 、时尚健身操, 鲜活都市美体韵动 Fashion Aerobics, New City Body Slimming大众健美操 Common Aerobics 燃脂瘦身踏板操 Fat Burning Step英姿飒爽搏击操 Valiant Kickboxing 蓝色舞媚爵士操 Blue Charming Jazz热力塑形拉丁操 Slimming Latin Aerobics动感活力哑铃操 Energetic and Active Dumbbell水中有氧操 Under Water Aerobics 、有氧拉丁有问必答 Q&A of Latin Aerobics一周要做几次LATIN有氧操练习才能保证良好运动效果? 健身运动的营养原则练习LATIN操前如何进食? 进行LATIN操运动如何补水? 如何做好LATIN操受伤的预防工作?

<<时尚拉丁塑身操>>

章节摘录

插图：

<<时尚拉丁塑身操>>

编辑推荐

《时尚拉丁塑身操》由成都时代出版社出版。

<<时尚拉丁塑身操>>

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>