

<<时尚钢管纤体舞>>

图书基本信息

书名：<<时尚钢管纤体舞>>

13位ISBN编号：9787807059264

10位ISBN编号：7807059265

出版时间：2009-2

出版时间：王迪、雨泽 成都时代出版社 (2009-02出版)

作者：王迪，雨泽 著

页数：113

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>

## <<时尚钢管纤体舞>>

### 前言

美国，“百变女王”麦当娜（Madonna）“confessions巡回演唱会”首场在洛杉矶举行。演唱会上，她一身黑色骑马装性感诱人，手扶钢管大展高难度舞蹈动作，姿态大胆奔放诱惑无限，令现场气氛异常火爆。

百老汇音乐剧《吉屋出租》在北京上演时，莫文蔚受《吉》剧主办方邀请上演了一场惊艳全场的钢管舞。

她的一整套动作做得非常连贯、有力。

完全不亚于正规“钢管”舞者。

在北京个唱上，回归“性感”的李玟大玩钢管舞。

黑色的镂空蕾丝，搭配着吊带袜，映衬着白色肌肤，李玟用钢管舞把自己的性感演绎到了极致。

起源于美国民间的激情钢管舞，如今已发展成为世界最流行的健塑身舞之一。

它正以其独特的魅力吸引着全球各地的舞蹈爱好者，在推崇健身时尚的今天大行其道。

这套颠覆传统的健身舞蹈能使身体的每一块肌肉都得到有效的锻炼，跟随这动感的节拍，灵动地旋转，活力无限地在管上攀爬游移，不仅能增强心肺功能，强化下肢柔韧性和身体的协调性，更能高效燃烧体内多余脂肪，让你在享受舞蹈乐趣的同时减肥塑身，提升自信。

你还等什么呢？

赶快加入我们的队伍吧，用身体追随那奔放动感的节拍，在钢管上尽情释放你的激情与魅力，引爆潜藏在你内心的魅惑能量，让你享受香汗淋漓的欢畅和尽情摇摆的恣意，让你更加美丽、健康、性感...

...你会发现，魔鬼身材和明星气质，你一样可以具备！

## <<时尚钢管纤体舞>>

### 内容概要

《时尚钢管纤体舞》随书赠送的光盘中，专业舞蹈教练贴身教你跳2曲性感钢管舞，完整展示妖娆sexy的极限舞步，详细解析钢管舞的动作要领，传授专业钢管舞者的独门秘技，带你练就钢管舞娘的惹火身材和妖冶气质。

我们都一样，渴望拥有不断的惊喜，渴望聚焦艳羡的目光，不想每天为体重和赘肉发愁，所以我们必须开始一种新的生活，健康、美丽、有激情，现在就开始，在钢管纤体舞的路上勇往直前！

## <<时尚钢管纤体舞>>

### 作者简介

王迪，专业流行舞导师，CCTV歌舞节目专业舞蹈演员。

## <<时尚钢管纤体舞>>

### 书籍目录

Part 1 钢管舞、性感健身新风尚一、钢管舞的激情之路1.钢管舞的起源2.钢管舞的发展二、我的塑体新体验1.钢管舞是一种瘦身方法2.钢管舞是一种塑身方法3.钢管舞是一种健身方法三、我的生活新态度1.让女孩更加自信美丽2.跳钢管舞和练瑜伽一样，是一种生活态度四、性感热舞，明星也最爱 Part 2 钢管热舞前奏进入娇柔舞动新世界钢管舞的基本动作1.侧腰练习2.后腰练习3.臂力练习4.腿肌练习5.撑韧带练习6.前波浪练习7.后波浪练习8.外旋练习9.旋腰练习10.舒展练习 Part 3 魅惑钢管舞妖娆风情“管”不住第一节 妖冶起舞第二节 动人“舞”媚第三节 “恋”舞迷情 Part 4 狂野辣舞释放如火激情第一节 热辣起舞第二节 激情绽放

<<时尚钢管纤体舞>>

章节摘录

插图：

## <<时尚钢管纤体舞>>

### 编辑推荐

在《时尚钢管纤体舞》中专业舞蹈教练贴身教你跳2曲性感钢管舞，完整展示妖娆sexy的极限舞步，详细解析钢管舞的动作要领，传授专业钢管舞者的独门秘技，带你练就钢管舞娘的惹火身材和妖冶气质“百变女王”麦当娜“Confessions巡回演唱会”首场在洛杉矶举行。

演唱会上，麦姐一身黑色骑马装性感诱人，手扶钢管大展高难度舞蹈动作，姿态大胆、奔放诱惑无限，令舞台倍增诱惑气氛。

蔡依林为了演出《特务J》远赴英国伦敦拜师学习新“绝技”，苦练“无重力旋转彩带钢管舞”。

最终Join驾驭着登峰造极的钢管舞技在演唱会上大玩吊人、空中劈腿等高难度动作，仅仅几分钟的钢管舞表演就热爆了整个演唱会现场。

在北京个唱上，回归“性感”的豪坟大玩钢管舞。

黑色的缕空蕾丝，搭配着吊带袜，映衬着白色肌肤，李玟用钢管舞把自己的性感演绎到了极致。

魅惑钢管舞妖娆风情“管”不佳妖冶妩媚地旋转、活力无限地在管上翻飞……剧烈的运动、高超的舞技，是消除赘肉的最快方式。

让钢管舞带你晋升时尚摩登的“瘦一族”！

狂野辣舞释放如火激情激情旋转、婀娜送胯、狂野攀爬、灵动游移……让你上瘾的身心飞扬，不仅能带给你柔媚性感的身姿，更能让你享受香汗淋漓的欢畅和尽情摇摆的肆意！

是否连你自己都惊异于体内隐藏的激情？

<<时尚钢管纤体舞>>

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>