

#### 图书基本信息

书名：<<有氧爵士操 爵色生香(BOOK+DVD)(DVD)>>

13位ISBN编号：9787883527107

10位ISBN编号：788352710X

出版时间：2007年6月1日

出版单位：大连音像出版社有限公司

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>

## <<有氧爵士操 爵色生香(BOOK+DVD)(>>

### 内容概要

全国健美操锦标赛冠军，催化火辣辣的风情，苏复专属女人的妩媚与性感，改造细胞的活力与身体的曲线！

朱霞：第2届全国健美操锦标赛冠军；第3届全国健美操精英赛六人操冠军；全国体育学院风采大赛健美操形象大使亚军；健美操一级运动员；全国健美操锦标赛一级裁判。

有氧JAZZ操，时尚健身族的新宠，被国际健身教练封为“全程带着笑容享瘦的运动”。

它的动作源于自由、热情、酷帅的爵士舞，含有Ballet(芭蕾)、Modern(现代舞)、Hip—hop(街舞)、Latin(拉丁舞)的元素和技巧。

爵士有氧魔力瘦身第1重：魔鬼训练不一定练就魔鬼身材！

爵士操追求体温的上升而不是剧烈的白浓度提升。

坚持每周运动3-4次，8周内可减10磅体重！

爵士有氧魔力瘦身第2重：运作兼顾到头、颈、手臂、背、胸、腰、臀、腿等全身各个部位，尤其是平日不大容易活动到的地方。

坚持练习，就算你不是国色天香，也会是个性感女神。

爵士有氧魔力瘦身第3重：不断变化运动频率，和身体玩一场捉迷藏的游戏，在整个运动过程中保持身体的兴奋度，燃脂效果是那些始终保持同一运动频率的普通健身操的3倍！

爵士有氧魔力瘦身第4重：长时间坐着、站立的工作，或夏季的高温，都容易产生下半身水肿性肥胖。

跳爵士操促进血液和淋巴循环，可快速去水肿、排毒，对臀、腿的瘦身效果立竿见影，跳几次就能瘦5斤！

爵士有氧魔力瘦身第5重：因紧张而产生的应激激素是女性脂肪囤积的重要原因，始终处于高压下，引发荷尔蒙分泌失调变得肥胖。

爵士操以独特的快乐因子，刺激交感神经，使人感觉到放松进而达到瘦身目标！

精美BOOK+1高清DVD：与全国锦标赛冠军——JUDY教练一起激情炫舞，“爵”色生香。

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>