

<<爵士美人>>

图书基本信息

书名：<<爵士美人>>

13位ISBN编号：9787883527114

10位ISBN编号：7883527118

出版时间：2006年1月1日

出版时间：大连音像出版社有限公司

作者：良品文化

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>

<<爵士美人>>

内容概要

PART 1 都市健身新宠——JAZZ塑形操

一、爵士操，塑造气质女人

舞动中的妩媚性感

轻松拥有曼妙身姿

纾压放松，给心灵放个假

二、以“舞”之名的爵士操

自由奔放的爵士舞

爵士操，开启快乐健身之门

PART 2 爵士操初体验

一、跳爵士操需具备的五大素质

心肺耐力

肌耐力

协调性

柔软度

平衡力

二、爵士操三大要领

站立要领

地面运动要领

负重运动要领

三、爵士操基本舞姿

UP DOWN BEND

LUNGE

WAVE

KICK

BALANCE

COXA MOTION

PART 3 激情共舞——爵士操有氧吧

一、活力四射，热身爵士

二、欧陆风情，纯爵士

三、妩媚性感，激情爵士

四、自由洒脱，轻爵士

<<爵士美人>>

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>