

<<舞瘦>>

图书基本信息

书名：<<舞瘦>>

13位ISBN编号：9789862296516

10位ISBN编号：9862296518

出版时间：2012-6-1

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：吳若羚(Dora老師)

页数：96

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>

## <<舞瘦>>

### 内容概要

瘦身30公斤的肚皮舞小天后Dora，教你邊跳邊瘦身、享受性感迷人的大轉變！

各大節目力邀，肚皮舞小天后親自傳授速瘦祕笈！

指導Ella、王思佳、Gino.....等多位藝人的達人級舞蹈老師！

內含Dora老師超值實錄舞瘦DVD60分鐘10年舞齡、瘦身30公斤、廣受萬名20~65歲學生熱力推崇的Dora老師，教你在家就能輕鬆扭出小蠻腰，塑造迷人S身形！

一天舞動20分鐘，美胸、平腹、纖腰、翹臀，健康性感曲線來！

從簡易的入門動作到進階組合舞步，還有瘦身祕訣都在本書中，搭配隨書附贈的教學DVD，瘦身專家就在你家，就是現在！

跟著肚皮舞小天后一起舞出魅力與自信，扭出纖體好身形，下個正妹就是你！

本書5大特色： 親身實證>>72 42公斤，作者成功瘦身30公斤！

曲線立現>>每天舞動20分，舞出魅麗女人味！

超值詳盡>>隨書附贈60分鐘、完整詳實舞瘦DVD！

簡單易學>>瘦身部位一目了然，按圖索驥最清晰！

廣受好評>>隨時在家來堂舞蹈課，萬名學生一致推崇！

## <<舞瘦>>

### 作者简介

吳若羚（Dora老師）

憑藉對肚皮舞的熱情，18歲時毅然隻身遠赴埃及，拜師學習正宗肚皮舞，並考取國際證照。並藉由肚皮舞成功甩肉30公斤，讓過去曾是72公斤的胖妹，重拾健康、快樂與自信。

自創將肚皮舞融入爵士舞和豔舞，舉手投足充滿性感與魅力，意外成為模特兒，拍攝過多部廣告代言，也是各大電視節目的爭邀對象，如：《麻辣天后宮》《綜藝大哥大》《鑽石夜總會》《大學生了沒》《姊妹淘心話》等節目常客。

如今已有10年舞齡，成為廣受上萬名學生喜愛與推崇的正妹老師！

專業證照：

2008年 MCPB證照 / 台灣

2008年 MCPB國際證照師 / 埃及

2009年 MCPB阿拉伯地區傳統肚皮舞教練證書

<<舞瘦>>

書籍目錄

作者序 改變我人生、創造美麗生命的肚皮舞

肚皮舞律動與瘦身

肚皮舞時間分配及注意事項

Chapter1暖身篇：進入肚皮舞前的準備

暖身動作

Chapter2基礎篇：基本動作穩扎穩打

手部一向蝴蝶袖說再見

【手腕律動（基礎）】優雅的「手」，是美的第一步

【手腕律動（進階）】確實運動手臂與手腕

【蛇形手臂（小蛇手）】活絡手部肌群，燃燒惱人的「蝴蝶袖」

【蛇形手臂（大蛇手）】緊實手臂鬆垮的贅肉

【肩膀律動】鍛鍊鮮少活動的肩背肌肉

胸腹—緊實美胸 & 平坦腹部

【預備動作】

【胸部平移】雕塑後背窈窕曲線，緊實胸部肌肉

【胸部提沉】改善女人胃凸的剋星，鍛鍊胸大肌

【胸部環繞】渾圓美胸IN、虎背熊腰OUT！

【簡易蛇腰】助於排便順暢，增加荷爾蒙分泌

【進階蛇腰】改善生理痛及經期不順

【逆蛇腰】消除腰間肉，塑造葫蘆般好身材

腰臀—曲線纖腰 & 渾圓翹臀

【預備動作】

【臀部移動】左右移動，減少腰部脂肪產生

【臀部繞圓】前後左右環移，加強腰部燃脂

【臀部大型環繞】有效運動到腰、臀、背、腿，四部位肌肉

【臀部甩動】利用節奏搖擺，打造結實、翹、圓的性感的翹臀

【臀部扭轉】運動雙側腰肌肉，讓腰部曲線更窈窕

【單臀提沉】鍛鍊臀部及側腰的肌耐力，美化腰、臀曲線

【單臀提沉坐踢】打造臀部及腿部的完美比例

【水平8字腰】加強臀部能量，增添女人味

【垂直8字腰（下8字腰）】消除腰間贅肉，打造纖纖細腰

【垂直8字腰（上8字腰）】增加肌肉強度，鍛鍊渾圓美臀

【Shimming】肚皮舞的基本功，助於雕塑腿部線條

舞步—翩翩舞步風情萬種

【葡萄藤舞步】

【埃及1步】

【埃及2步】

Chapter3進階篇：組合動作跳出性感肚皮舞

手部組合

胸腹組合

腰臀組合1

腰臀組合2

Chapter4附錄

緩和動作

<<舞瘦>>

肚皮舞物品配件  
肚皮舞豔妝DIY

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>