

健身流行风：肚皮舞翩跹（附光盘）



[健身流行风：肚皮舞翩跹（附光盘）_下载链接1](#)

著者:温可馨 著

[健身流行风：肚皮舞翩跹（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

质量很好，书是经典的不用说了，值得看的

不错，京东信的过 不错，京东信的过

在家跟着学，不用去健身房了

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

物有所值，京东服务很快捷！

不错很喜欢

可以可以可以可以可以可以

还不错吧~还不错啊~~~

不错 可以，可以可以~不错 可以，可以可以~

最开始的碟片是坏的，之后客服给调换了，挺好的，速度和服务都不错，这回好了，整体可以

不错'慢慢学

又好又快……

最具异国风情的舞蹈最时尚美丽的“韵动”

最热辣的肚皮舞美体课，天后的舞步天后的韵味，拥有女主角的美纤腰。

最美丽动人的肚皮舞美体课

跟“大明星”一起扭动纤细腰，学跳源自中东、中亚、埃及最神秘的风情舞蹈

绝代佳人“梅艳芳”带你一起忘情热舞，埃及女神舞具有神秘埃及宫廷风情，经典、美艳……牧羊女舞具有浓郁的传统地域风味，俏皮活泼……完美的舞蹈编排，无比火辣的风情舞姿，极速提升你的性感特质，让你拥有月亮女神的摄魂韵味！在这里，你会学到肚皮舞的基础必备技：手势、扭臀&提胯诀窍、胸部和腹部的舞动技巧、独特的舞步处理……详尽的示范。带你快速入门。热情摇摆：强力摆胯、提臀，展臂，挪腿……掀起每分钟120嗒频腰腹部“波浪”，让全身脂肪犹如“电流传导”一般极速燃烧。带给你最强的激瘦体验！【DVD，中文简／繁体可选字幕】领略偶像的绝代风华，她性感舞姿，她动人风韵……细致示教，步步带领。……

一直瘦不下来的你，无论怎么瘦曲线仍然不你，瘦了又开始反弹的你，在瘦身的征途上，经历无数次铩羽而归后，是否开始歇斯底里，“我可瘦不下去”怎么办？其实，美丽从未与你绝缘，你是否想过这样一种方式——7日速效瘦身肚皮舞。一直瘦不下来的你无论怎么瘦曲线仍然不你瘦了又开始反弹的你 在瘦身的征途上 经历无数次铩羽而归后是否开始歇斯底里“我可瘦不下去”怎么办？其实，美丽从未与你绝缘

你是否想过这样一种方式——7日速效瘦身肚皮舞 扭腰、摆臀、展臂

忘情热舞，就能充分燃烧多余脂肪 好学、好玩、好看

肆意摇摆，就能魔力塑造火辣身材 通过骨盆、臀部的转动 手臂的波浪性摇摆

以及令人眼花缭乱的胯部抖动 瘦身在零压力的运动中各“救”各位

体重在每H的惊叹声中急速下降 华丽变身 只需要短短7天 你还在犹豫什么

激荡的乐声已然奏响 快来跟随詹美玲老师的步伐 唤醒你骨子里的激情

感受神奇的7天瘦身之旅吧！

将异国情调和美艳风情表露无疑。略显夸张的动作，幅度看似很大，其实很强调对肌肉（尤其是腹肌）的控制，要求准确而快速地扭动肋骨以下的腹部、臀部和胯部，最高能以每分钟120次的高频掀起腹部“波浪”，对腰腹部有明显的减脂效果。短短一周就能摇身一变，秀出纤细灵活的小蛮腰和平滑紧致的美腹，展示出女人最美的曲线，让旁人刮目相看。

腰腹部动作同时牵引全身的肌肉、关节，增强身体柔韧性和灵活度，提升身体的动态美感，让你行走时更加婀娜多姿。它还能特别锻炼平日较少运动到的肌肉，塑造出更加匀称火辣、凹凸有致的曼妙身材。舞者常常需要抬臂、展臂，有助于练出优美的肩臂部线条；胸部随着腰腹部动作颤动，能起到明显的健胸美胸效果；大量的脚步动作，则能够帮助塑造修长的腿部肌肉线条，让大小腿更加紧实，更显颀长。如果以减肥为目的，每星期最好能有4天以上的锻炼时间，每次持续半个小时以上。特别是冬季，腰腹部是最容易囤积脂肪的部位，更应勤加练习。

[健身流行风：肚皮舞翩跹（附光盘）_下载链接1](#)

书评

[健身流行风：肚皮舞翩跹（附光盘）_下载链接1](#)