

# 《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞身法》

## 图书基本信息

书名：《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞身法》

13位ISBN编号：9789861753188

10位ISBN编号：9861753184

出版时间：2013-7-25

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：竹田純

页数：104

译者：龔婉如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞塑身法》

## 內容概要

真正的美不在於體重，重點在於你看起來的樣子！

法國正夯的瘦身法！國際影星也在學！

一天10分鐘，輕鬆打造易瘦體質、簡單動到深層肌、雕塑柔和曲線美。

你也可以瘦得很優雅、緊實、柔美！

跟著型男舞者，啟動史上最完美的自己！

巴黎最流行的塑身法，柔瘦效果連芭蕾舞舞者都驚嘆！

在巴黎，只要一掛出「地板芭蕾舞」授課招牌，就會迅速爆滿，連國際知名影星都趨之若鶩！作者親身實證後，發現手臂、腰間、腿部整體的多餘脂肪變少了，身體變得更緊實，曲線也更柔和。於是他將這套塑身法引進日本，現在個人指導課程一席難求，預約已排至兩個月以後。

從身體內部打造終極的「易瘦體質」，練出柔和曲線美！

地板芭蕾舞瘦身法不著重訓練外表的八塊肌，而是強調訓練深層肌，來消除脂肪，打造蘊含能量、柔美而凹凸有致的曲線，另外亦具有提高柔軟度、加速新陳代謝、矯正歪斜、形成易瘦體質、改善姿勢等優點。

動作簡單，短期見效！

大多為地板動作，對膝蓋和腰部所造成的負擔較少。可依心情或自己的身體狀況從坐姿、仰躺和趴著三種動作中選擇組合，天天做10分鐘，感受不同的伸展樂趣！

# 《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞身法》

## 作者簡介

竹田純

1982年出生於日本，身高180公分。1999年開始學習芭蕾舞，2000年加入東京芭蕾舞劇團，2003年前往法國巴黎學習古典芭蕾舞和現代舞。隨後隸屬於法國、西班牙、荷蘭等各國芭蕾舞團。目前除了擔任芭蕾舞講師，每個月教導兩百多名學員，還參加西島千博所率領的新銳芭蕾舞劇、美容教主IKKO演出時的伴舞等多項公演。此外更兼具模特兒身分，曾在巴黎時尚展中擔任模特兒。

# 《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞身法》

## 書籍目錄

什麼是地板芭蕾舞？

前言 我與地板芭蕾舞的邂逅

什麼是芭蕾舞者的最佳身形？

Chapter 1

馬上可以看到效果：地板芭蕾舞的基礎動作

基礎呼吸法

預備體操

地板芭蕾舞的基本姿勢

Step 1 Parallel (平行)

En Dehors (外開) 1

En Dehors (外開) 2

En Dehors (外開) 3

Column 1 地板芭蕾舞在巴黎

Chapter 2

針對特別在意的部位：局部的塑身方法

雕塑腹部線條

腹肌的準備運動

下腹部1

下腹部2

下腹部3

腰部1

腰部2

腰部3

打造緊實的下半身

大腿1

大腿2

大腿後側1

大腿後側2

大腿內側

腳踝

瞄準上半身

上臂

背部1

背部2

Column 2 地板芭蕾舞在巴黎

Chapter 3

打造易瘦體質：提升代謝柔軟操

Step 1 提升關節的柔軟度

Step 2 舒緩下半身的淋巴結

Step 3 轉動肩胛骨

Step 4 伸展背脊

Step 5 加快排出身體末端的老廢物質

Chapter 4

每天持續的努力，讓你變得更美麗：全方位美容美體基礎方法

養成良好的儀態

按摩打造小臉

三餐怎麼吃

# 《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞身法》

我所推薦的美容美體法

Q&A

後記 想要改變未來，就要靠自己

# 《柔瘦！超簡單地板芭蕾舞身法》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)