

# 《姐妹肚皮舞:躯干训练篇(DVD)》

## 图书基本信息

书名：《姐妹肚皮舞:躯干训练篇(DVD)》

13位ISBN编号：9787799625744

10位ISBN编号：7799625740

出版社：国际文化交流音像出版社

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)

# 《姐妹肚皮舞:躯干训练篇(DVD)》

## 内容概要

肚皮舞，顾名思义，是“用肚皮舞挖掘女人骨子里的性感”的一种舞蹈，这种舞蹈起源于埃及中东一带，本来是当地的传统民族舞蹈，但因其跳起来热情奔放、运动量大，尤其对人体腹部、肩部的活动量大，尤其可以锻炼出曼妙的腰肢，成为一种深受全球爱美女性尤其是在办公室工作的上班族青睐的健身舞蹈。

清减腰腹赘肉，舞出魔鬼身段！“瘦身、纤体、塑形”，纤腰紧腹，轻松塑造细腰美臀！风靡全球的健身舞蹈！白领丽人时尚塑身首选！

教练：国际知名舞蹈家：维娜&尼娜·碧塔莎。

起源于中东的肚皮舞是世界上最古老的舞蹈之一，其高效的减肥、纤体、塑形功能及零伤害特性，使其迅速风靡全球，成为当代女士塑身健体的时尚首选！

突破年龄与体型的限制，肚皮舞通过“抖胯”这种核心动作，辅以头、颈、肩、胸、腰、臀、骨盆、手臂、大小腿的舞动与旋转，训练女性体态，达到减脂塑形、松弛身心的目的，它能快速纤腰紧腹，有效提高肌肉弹性与灵活性，加强心血管柔韧度，增强机体耐力、协调性和平衡力；并通过外部的肌肉运动按摩腹腔子宫，促进盆腔血液循环，调节女性内分泌系统，对月经不调、痛经等妇科疾病有显著疗效！

# 《姐妹肚皮舞:躯干训练篇(DVD)》

## 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)