

# 《流行混搭肚皮舞(DVD)》

## 图书基本信息

书名：《流行混搭肚皮舞(DVD)》

13位ISBN编号：9787880335019

10位ISBN编号：7880335013

出版社：北京中体音像出版中心

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)

# 《流行混搭肚皮舞(DVD)》

## 内容概要

诡异妩媚，热辣性感——起源于中东地区的肚皮舞，是世界上最古老的舞蹈形式之一，其高效的减肥、纤体、塑形功能及零伤害的独特特性，使其迅速风靡全球，成为当今白领女士塑身健体的时尚首选！

肚皮舞完全不受年龄与体型的限制，它通过“抖胯”这种核心动作，辅以头颈、胸部、肩膀、手臂、腰部、骨盆、臀部、大小腿的舞蹈运动与旋转，着力于训练女性体态，最终达到减脂塑形、松弛身心的目的。除了快速减少腰部赘肉、收紧臀肌之外，肚皮舞还能有效改善血液循环，提高肌肉弹性与灵活性，加强心血管柔韧度，增强机体耐力、直辖市性和平衡控制能力。更值得称道的是，它还能通过局部的肌肉运动按摩腹腔子宫器官，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！！

# 《流行混搭肚皮舞(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)