

全民广场健身舞 芦花美 2VCD

产品名称	全民广场健身舞 芦花美 2VCD
公司名称	陕西太平洋文化有限公司
价格	面议
规格参数	出版单位:广州市京凰文化传播有限公司 音像制品编码:ISBN7-88427-100-1 属性:VCD
公司地址	陕西 西安市碑林区 建国门 信义巷 5号
联系电话	02987410420

产品详情

广场舞好处多多：

健体：改善心肺功能，加速新陈代谢，促进肠胃消化，消除大脑疲劳，舒缓身心神经，增强健康体质，延缓骨骼衰老等。

健心：从心理学角度分析：参加健身舞能缓解压力、精力集中、消除疲劳、陶冶心灵，令舞者心情愉快并达到最佳的心理状态。

健脑：广场舞中的排舞练习可对大脑神经产生不断的刺激作用，有助于减缓记忆力减退的生理现象，达到良好的健脑效果。

健美：体现出美的姿态、美的造型，创设出体育与艺术、健与力高度结合的意境，给人们艺术熏陶和美的享受。提高人体的协调能力，强健身体的各个部位的肌肉群，以及增加骨骼的骨密度，具有十分积极的健美作用。

广场舞小常识：

- 1.跳广场舞的话夏天你可以穿黑布鞋（舞蹈鞋）。冬天冷了，你可以穿平底棉鞋，要鞋底很柔软的那种，或者可以穿棉一点的旅游鞋。
- 2.大众广场舞一共分有12步、16步、18步、20步、22步、24步、25步、27步、30步、34步、36步、37步、40步.....最多的达200-300步。
- 3.广场舞主要分为中老年秧歌、腰鼓、扇子舞、伞舞、中青年健身操、球操等。

4.不要饱腹起舞。很多人习惯在晚饭后马上出去跳舞，这样是不对的。饭后应休息40分钟左右，再开始跳舞。

5.不要穿硬底鞋。硬底鞋弹力差，地面反作用力大，容易损伤小腿肌腱和关节组织。老年人跳舞时最好穿运动鞋。

本产品的出版单位是广州市京凰文化传播有限公司，音像制品编码是ISBN7-88427-100-1，属性是VCD