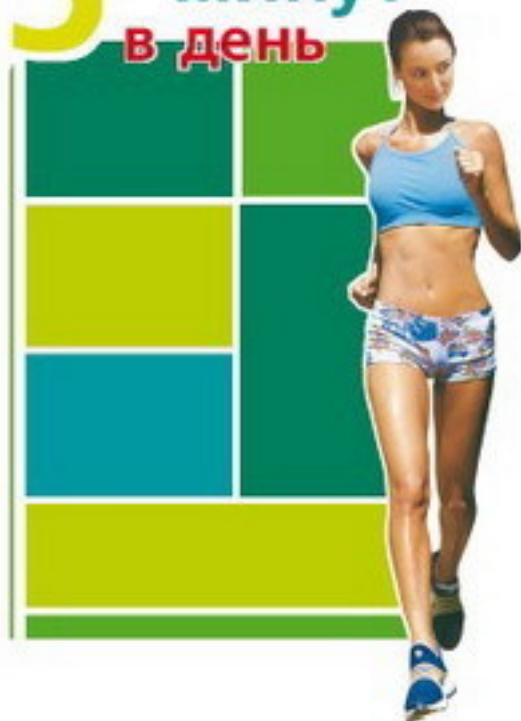


# КАРДИОСТРИПТИЗ 15 минут в день



за 15 минут  
ФИТНЕС

# **Синтия Вейдер**

## **Кардиостриптиз.**

### **15 минут в день**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182554](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182554)*

*Кардиостриптиз. 15 минут в день: Феникс; Ростов н/Дону; 2006*

*ISBN 5-222-08610-0*

### **Аннотация**

Еще несколько десятков лет назад сторонницы здорового образа жизни начинали свой день с бега трусцой или, следуя современному слэнгу, с джоггинга. Затем начался бум аэробики. Сегодня йога и пилатес завоевывают популярность миллионов женщин во всем мире. И только интерес к эротическому танцу никогда не угасал: сексуальность лакшми в индийских храмах любви, раскованный «канкан» в европейских кабаре, чувственные «па» гейш в средневековой Японии... Кардиостриптиз поможет вам не только обрести восхитительные линии талии и живота, идеальную осанку, грациозную и сексуальную походку, но и поверить в собственное обаяние и природную красоту.

# Содержание

Введение	4
Танцевальный комплекс № 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Синтия Вейдер**

## **Кардиостриптиз.**

### **15 минут в день**

#### **Введение**

Еще несколько десятков лет назад сторонницы здорового образа жизни начинали свой день с бега трусцой или, следуя современному слэнгу, с джоггинга. Затем начался бум аэробики. Сегодня йога и пилатес завоевывают популярность миллионов женщин во всем мире. И только интерес к эротичному танцу никогда не угасал: сексуальность лакшми в индийских храмах любви, раскованный «канкан» в европейских кабаре, чувственные «па» гейш в средневековой Японии...

И действительно, в танцах тело женщины кажется грациознее и сексуальнее, несмотря на формы.

Возможно, что Голливуд, как всегда, оказался впереди планеты всей, воплотив на экране кошачью грацию Деми Мур в фильме «Стриптиз» и чувственность Джинны Гершон в «Шоу-герлз». Скорее всего популярность этих двух фильмов (а показ второго даже был почему-то запрещен в некоторых странах) и подтолкнула некоторых «гуру» фитнеса со-

здать еще одно направление – стриптиз-аэробику. Соединив, казалось бы, разные по своей сути движения – танцевальные шаги и элементы стриптиза – они получили уникальное направление, позволяющее женщине обрести чувственную раскрепощенность и внутреннюю раскованность.

Изучив основы стрипа и позанимавшись пару месяцев, вы станете замечать направленные на вас восторженные взгляды противоположного пола не только на танцплощадке, но и на улице: так преобразует фитнес его последователей.

Сама по себе тренировка ненавязчиво нагружает все группы мышц. Танцуя, вы задействуете руки, ноги, ягодицы, да еще и заставляете работать мышцы пресса и спины, постепенно (как награду) обретая восхитительные линии талии и живота, идеальную осанку, грациозную сексуальную походку. И это еще не все. Уроки стриптиз-аэробики помогают поверить в собственное обаяние, раскрывают вашу природную красоту. А разве мы, женщины, не стремимся к этому?

Движения стрипа просты, эффективны и вполне знакомы вашему телу. Ведь они – в самой природе женщины, раскованной и соблазнительной.

# Танцевальный комплекс № 1

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки свободно свисают.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается

пола. Корпус повернут. Обе руки скрещены впереди.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Обе руки скрещены над головой.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки расставлены в стороны.

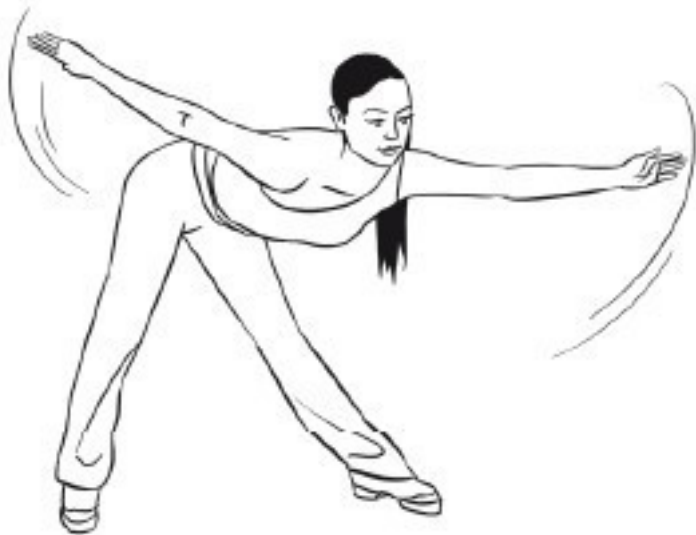




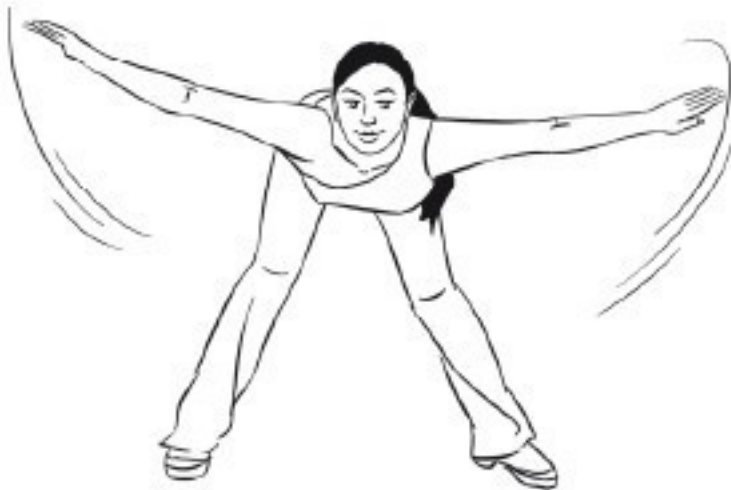
Опорная нога прямая, другая нога согнута и носком касается пола. Руки обнимают плечи.



Ноги расставлены примерно на ширину плеч. Наклон корпуса вперед на 90 градусов. Руки вытянуты в сторону.



Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов, руки вытянуты в стороны.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки опущены вниз, ладони развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты вперед, запястья развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки подняты вверх, запястья развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты в стороны, запястья развернуты.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки на поясе.





Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки согнуты и разведены в стороны.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается пола. Руки согнуты и направлены вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, касается пола. Обе руки согнуты и разведены в стороны.

**Внимание!** Живот и ягодицы подтянуты, грудь выпрямлена, плечи опущены, форма тела напоминает букву «S».



Сделать шаг вперед. Руки на бедрах, ладони направлены внутрь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.