

Fashion

风尚志 为悦己容, 这才是21世纪!
1704 / P18



“维多利亚的秘密”在上海的年度大秀即将在11月20日全面引爆。在倒计时的日子里, 拥有魔鬼身材的天使们正在忙什么呢? 跳芭蕾!



美丽芭蕾正热门

玲珑有致, 婀娜多姿, 回眸一笑百媚生……许多人一直艳羡维密天使的美是天生丽质, 与生俱来的, 直到在Instagram上出现了一个叫做Train Like An Angel的标签, 我们才得以从天使们的日常点滴中窥见美丽背后的汗水与坚持。

所谓“脱衣有肉, 穿衣显瘦”, 维密天使们用紧致的肌肉线条、完美的身材比例展现出身体中柔美与力量的多面性, 淋漓尽致地诠释了女人味本该有的模样。其实, 这份性感并非不可复制, 虽说身高与颜值是天赐的, 但是身材与气质却是后天习得的。

要说今年最受天使们亲睐的塑形运动, 除了瑜伽之外, 恐怕就是时下热门的美丽芭蕾了, 这不, 日前, 维密天使Martha Hunt又来到了Mary Helen Bowers的美丽芭蕾工作室, 加紧大秀前的集中训练, 将2-4次/周的日常训练加强到了5-6次/周。

Ballet Beautiful 维密天使背后的女人

【文/杨力佳】



黑天鹅教母

说到Mary Helen Bowers这个名字, 是不是如雷贯耳? 是的, 她就是那个“天鹅臂”训练视频的创作者, 美丽芭蕾形体课程创始人。

提起当初怎么会创立美丽芭蕾形体课程, Mary Helen Bowers介绍说, 自己曾经在纽约的芭蕾舞团做了10年芭蕾舞演员, 从舞团“退休”回到校园后, 她发现自己不仅体重上升, 整个人的感觉、状态都不如以前了。于是, 她在家开始用芭蕾的方式尝试一些塑形基础动作, 并且慢慢有一些朋友加入进来, 逐渐形成了这个体系。

塑形的方式五花八门, 最适合的才是最佳的。以芭蕾基础动作为依托, Mary Helen Bowers所创立的美丽芭蕾刚柔并济, 通过低强度、多次数的自重力量训练, 来达到燃脂塑形的效果。

作为娜塔莉·波特曼在电影《黑天鹅》幕后的御用芭蕾指导, Mary Helen Bowers也被大众称为“黑天鹅教母”。美丽芭蕾这套课程更因门槛低、效果显著以及优雅有力而在社交媒体上火遍了半边天, 是让好莱坞名人、T台超模和全世界的健身达人们趋之若鹜的健身方法。就连维密天使都视其为气质秘方, Candice Swanepoel、Lily Aldridge、Devon Windsor、Stella Maxwell等都是她的天使学员。Lily Aldridge甚至曾公开表示, 她能在产后迅速恢复身材, Mary Helen Bowers功不可没。●