

Fashion尚

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!



Ballet Beautiful 维密天使背后的女人

【文/杨力佳】



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。



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都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。👉