第一图书网, tushu007.com

<<新潮女性健身健美手册>>

图书基本信息

书名：<<新潮女性健身健美手册>>

13位ISBN编号：9787218024820

10位ISBN编号：7218024823

出版时间：1997-08

出版时间：广东人民出版社

作者：黄健

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：http://www.tushu007.com

内容概要

本书为了让现代女性表现健康而迷人的风采，成为真正的健康美人，在书中分别为女性朋友介绍一些简易的健身运动和韵律健美操。
读者可根据自己的体力、体质和运动场所选择锻炼内容，并有针对性地锻炼身体的不同部位，以便在短期内收到明、显的锻炼效果。

第一图书网, tushu007.com

<<新潮女性健身健美手册>>

书籍目录

美得自然、美得让人心醉
的身材源自健身健美
跨世纪现代女性健美
三大主题
健身运动使你成为健康美人
正确的坐、立、行走姿势使你充满
优雅的女人味
基本站立法五大要点
站立方法的训练
走出优雅的女人味
腰式步行法分解训练
健美走姿训练法
锻炼头、颈部肌肉的运动
锻炼胸肌，创造
性感迷人的曲线
锻炼腰、腹、臀部的灵活性
锻炼脊椎和腿力的运动
锻炼腹肌的运动
收紧腹部及两腿内侧
肌肉的运动
增强腿腹部劲力的运动
万千风情在美腿
锻炼身体肌肉的柔软性及耐力
十分钟健美操可促进新陈代谢
捏抓运动 造就一张明艳的脸
美目传情
美目训练四法
唇部运动，使你的表情
更俏丽迷人
韵律操创造好身材
球操“ 圆美 ”方程式
创造身段美的活力球操
使体态矫健灵活曲线柔美的球操
圈操——练就你健美的
身材和优雅的体态
充分运动身体各部位的圈操
丝带操培养你轻盈优雅的美姿
刚柔相济丝带操

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com