

<<女性臀腿塑形练习>>

图书基本信息

书名：<<女性臀腿塑形练习>>

13位ISBN编号：9787501949809

10位ISBN编号：7501949808

出版时间：2005-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：健康今典

页数：63

字数：60000

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>

<<女性臀腿塑形练习>>

内容概要

我们生活在一个快节奏的时代，生活的时钟每天都在催促我们快一些，再快一些。

我们在做每一件事，触摸每一件物体，使用或消费每一种产品时都期望它让我们尽快达到目的或者产生更快更好的效果。

社会上那些洞察万事、通晓古今的营销人员和信息商人已经将我们的思维和行为改造成了这种快捷的方式。

那很可能就是为什么一发现有什么东西可以帮助我们立刻达到目的，我们会毫不顾念当初赚钱的辛苦而一掷千金吧。

健身更是如此。

只要有什么承诺帮助我们立即有型起来、健美起来、轻盈起来，我们就立刻变成了涉世未深的发烧友。

我们对那些快速健身成功的保证，特别是不需要自己付出任何努力的健身法，简直是一点防御能力都没有，必定上钩无疑。

我们每年花在减肥书和廉价而粗劣的健身设备上的钱加起来高达数十亿元。

我们每个人只有一个身体，阅读本书来帮助自己健美起来无疑是正确的选择。

还等什么？

从今天就开始“塑身美体”吧！

还有，别忘了邀请你的朋友、妻子、丈夫、孩子、母亲或父亲一起来“塑身美体”。

祝你在终健身大道上一路平安！

<<女性臀腿塑形练习>>

书籍目录

前言第一章 针对练习者的几点说明 锻炼说明 开始锻炼的五个黄金法则第二章 臀部和腿部塑形练习 “剖”析臀部和腿部 38种臀部和腿部塑形练习 提高你的回头率 不合逻辑的下体塑形偏方 屈膝跳式 单腿下蹲式 提臀半蹲式 美臀弓步式 双向式弓步 移动式弓步 踏板马步式 负重弯腰式 美腿绳操 仰卧单腿画圆式 侧卧抬腿式 俯卧抬腿提臀式 仰卧提臀式 半蹲收臀式 踮脚美腿式 踏板式屈膝跳 原地踏步跑 踏板式跳跑 弓步式反转 屈膝礼式下蹲 负重式下蹲 坐式小腿塑形操 体前屈髋部伸展式 小腿塑形伸展式 腿筋塑形伸展式 双腿交叉十沉式 喜迎朝阳瑜珈式 猎狗瑜珈式 倒V形瑜珈式 眼镜蛇瑜珈式 楼梯健殿式 单踮脚美腿式 侧卧叩腿式 器械健腿式 俯卧屈腿式 器械分腿式 器械仰卧踮脚式

<<女性臀腿塑形练习>>

编辑推荐

塑造完美女性身材的健身练习！

什么样的锻炼动作能够帮助塑造你所渴望的紧臀美腿？

想知道答案吗？

《女性臀腿塑形练习》将让你拥有迷人的纤腿和翘臀……

<<女性臀腿塑形练习>>

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>