

<<女性上体塑形练习>>

图书基本信息

书名：<<女性上体塑形练习>>

13位ISBN编号：9787501949939

10位ISBN编号：750194993X

出版时间：2005-7

出版时间：中国轻工

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>

## <<女性上体塑形练习>>

### 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，我们就会毫不顾念当初赚钱的辛苦而一掷千金吧。

我们每天都受到大量关于锻炼和减轻体重方面的信息的轰炸，而其中的大多数都是不准确的，其根据的是某种带有偏见、毫无理论根据的观点。

我们购买的多少产品最终不可避免地成了家里的晾衣架——就像“节约花钱”的实物广告一样摆在那里——而出售它们的人居然因此而腰缠万贯，想来真是令人沮丧。

而通过执行了本书中所提出的健身练习，你将朝着一个全新的个性化健身目标迈出一大步，把那些误入子弟的错误信息统统抛到九霄云外。

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、母亲和父亲一起来“塑身美体。”

## <<女性上体塑形练习>>

### 书籍目录

前言第一章 针对练习者的几点说明 锻炼说明 运动前后：如何进行热身、冷身第二章 上体塑形练习 “剖”析上体肌肉 32种上体塑形练习 1. 单臂悬吊哑铃式画圆 2. 仰卧飞翔式扩胸 3. 卧提哑铃半弧式 4. 半卧哑铃上举式 5. 仰卧屈臂哑铃上举式 6. 弯腰提拉哑铃式 7. 跪蹲式肩部操 8. 直体哑铃平举式 9. 坐式哑铃侧平举 10. 坐式单臂提举哑铃 11. 腕部哑铃操 12. 双膝撑地式俯卧撑 13. 平移式俯卧撑 14. 扩胸式俯卧撑 15. 双臂交叉提肩式 16. 双臂上举哑铃压肩式 17. 双臂支撑上体下沉式 18. 双臂支撑全身下沉式 19. 提肩式跳绳 20. 仰卧推举杠铃式 21. 拉肩式引体向上 22. 上体前屈提拉横杠式 23. 坐姿杠铃上举式 24. 双臂前后伸展式 25. 双臂上下伸展式 26. 侧颈单臂伸展式 27. 单臂触肩伸展式 28. 眼镜蛇瑜伽式 29. 双臂换位画圆式 30. 背部器械提拉式 31. 坐式双臂器械拉伸 32. 坐式双臂器械上举

## <<女性上体塑形练习>>

### 编辑推荐

什么样的锻炼动作能够给你一个更丰美有形的上肢体态？  
想知道答案吗？

《女性上体塑形练习》将使你的上体舒展匀称，更有弹性……

<<女性上体塑形练习>>

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>