

<<女子减肥健美操图解>>

图书基本信息

书名：<<女子减肥健美操图解>>

13位ISBN编号：9787508206943

10位ISBN编号：7508206940

出版时间：1999-01

出版时间：金盾出版社

作者：曹庆婕

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>

<<女子减肥健美操图解>>

内容概要

内容提要

这本书是为身材过于丰满的女性读者准备的，目的是帮助读者通过体育锻炼，消除肥胖，增强体质，从而获得一个健美的身姿。

运动减

肥，是实现减肥与健美的最可靠、安全的途径。

这里介绍的减肥健美操，

内容包括整体减肥健美运动和局部形体减肥健美运动。

其中每一个形

体动作，都采用彩色图片来显示，同时配以简要的文字说明，讲解动作要领，以及一些注意事项和可以预测的效果。

本书图文并茂，技术可靠，示教直观，好学易懂，具有较强的实用性与可操作性，适合广大妇女阅读练习，也可供有关体校、训练班和健美俱乐部教学参考。

<<女子减肥健美操图解>>

书籍目录

目录

前言

一、减肥健美操准备运动

二、整体减肥健美运动训练

第一单元 减肥健美运动训练

第二单元 减肥健美运动训练

第三单元 减肥健美运动训练

第四单元 减肥健美运动训练

第五单元 减肥健美运动训练

第六单元 减肥健美运动训练

第七单元 减肥健美运动训练

第八单元 减肥健美运动训练

第九单元 减肥健美运动训练

第十单元 减肥健美运动训练

第十一单元 减肥健美运动训练

第十二单元 减肥健美运动训练

第十三单元 减肥健美运动训练

第十四单元 减肥健美运动训练

三、局部形体减肥健美运动训练

第一单元 美臂减肥运动训练

第二单元 腿部减肥健美运动训练

第三单元 腰部减肥健美运动训练

第四单元 臀部减肥健美运动训练

第五单元 健胸减肥运动训练

<<女子减肥健美操图解>>

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>