

<<魅力美体>>

图书基本信息

书名：<<魅力美体>>

13位ISBN编号：9787533521523

10位ISBN编号：7533521528

出版时间：2003-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：今西鸿

页数：95

译者：徐勇

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>

<<魅力美体>>

内容概要

白领丽人系列。

本书针对身体的不同局部，简明易懂地介绍了种种以收缩肌肉为主题的训练方法。

通过运动实践塑造肌肉紧凑的身型，这样可以很容易地提高能量消耗，形成难以肥胖的体质。

美和健康二者可以兼得，这可是女性朋友们梦寐以求的。

希望大家能根据自己的目标选择合适的训练种类，在每天的实际生活中予以实践。

<<魅力美体>>

书籍目录

本书的使用方法 腹部训练 腰部训练 大腿和臀部训练 脚腕和腿肚训练 手臂和肩膀训练 胸部训练 背部训练 有氧健身运动 局部瘦身的基础知识 提高训练功效的8条规则和要点 训练时所必需的用具 减肥成功的秘诀 目标达成监控表

<<魅力美体>>

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>