第一图书网, tushu007.com

<<魅力腹部>>

图书基本信息

内容概要

去掉小肚腩！
塑造平坦、紧绷的腹部的方法有很多种，但这是最有效的：每天您只需10分钟，几个星期后您就会有意外的惊喜！
这些练习是两位经验丰富的健美教练构里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳从大量练习中为您精心挑选的！
克里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳是著名的健美教练，预防与恢复运动学硕士，现在德国弗得堡/奥古斯治疗健身中心工作。

书籍目录

去掉小肚腩 前提非常重要 确定您的体重指数 身体肮脏比重的意义 问题区域是如何产生的 请注意您的饮食塑造紧绷腹部的体能锻炼法 目标明确的体验锻炼 锻炼成功的基本原则 理想的练习组合塑造平滑腹部的腹直肌锻炼法 测试您的肌肉 适合您的锻炼计划 最佳的练习组合用静态练习来巩固腹肌 测试您的身体状况 个人锻炼计划 最有效的练习组合塑造玲珑细腰的腹外斜肌锻炼法 测试您的腹外斜肌 适合您的锻炼计划 卓有成效的练习组合塑造苗条细腰的腹横肌锻炼法 测试您的肌肉 为您量身定做的锻炼计划 最佳的练习组合耐力锻炼和平衡锻炼 成效显著的耐力锻炼 背部的平衡锻炼服务指南 饮食 锻炼计划 锻炼计划表样板 个人锻炼计划 效果检测表

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