

<<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

图书基本信息

## <<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

### 内容概要

拥有完美体态是每一位爱美女性共同追求的目标，但忙碌的工作、快节奏的生活方式却使这一目标难以实现。

都市女性如何在不影响工作的情况下在最短时间内锻炼出完美体态，正是我们要告诉您的。

本套书以图文并茂的形式介绍了一系列针对性强，简单易行且随时随地都可以做的全身健美操。

我们相信，通过练习这一系列健美操，您会在最短时间内拥有完美的体态、健康的体魄，焕发青春活力。

<<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

作者简介

作者：(奥地利)哈内罗尔·皮尔斯-萨致克 译者：朱小安 牛成丽

## <<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

### 书籍目录

让我们一起健美您会正确呼吸吗正确认识健美操收腹操健肠腺紧臀操美腿操 美胸操健背操髋关节健美操腰臀健美操至关重要的伸展运动起床健身操办公间隙放松操您会放松吗活动颈部操自助按摩技巧水中健美操心旷神怡的户外健美操理想的动动项目结束语

<<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

章节摘录

插图

## <<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

### 媒体关注与评论

书评丰胸、瘦腰、收腹、健臀、美腿、健背。

“都市现代健美操系列”由世界著名健美操教练哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克教授多年经验编写而成，分别为《7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿》、《7分钟塑身 收腹与紧臀》、《6分钟塑身 丰胸与纤腰》、《5分钟塑造完美腿形》。

<<7分钟塑身 收腹与紧臀>>

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>