

<<美人绳形体训练>>

图书基本信息

书名：<<美人绳形体训练>>

13位ISBN编号：9787535748973

10位ISBN编号：753574897X

出版时间：2007-4

出版时间：湖南科技

作者：张玲

页数：91

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>

## <<美人绳形体训练>>

### 内容概要

《美人绳形体训练》是关于介绍“美人绳形体训练”的书籍，具体包括了：专用术语解释、单臂绕环细臂、甩臂提胸、仰卧起坐、增强身体柔韧性的美人绳、增强体质的美人绳、治疗办公室综合症的美人绳、治疗肩部疼痛的美人绳、仰卧纤腿等方面的内容。

## <<美人绳形体训练>>

### 作者简介

张玲，中国国家一级健身健美指导员，体操健将，1999年荣获中国十佳健身小姐称号。从事女性形体健康指导工作12余年。现任美人瑜伽形体工作室技术督导，职校形体礼仪课教师。为生命本质学院亚洲区形体艺术总监，女性气质形体资深研究员，高级瑜伽导师，长沙市职业院校体育教学研究学会理事。著写有《美人瑜伽》、《形体训练系列》等书籍。

## <<美人绳形体训练>>

### 书籍目录

一、准备篇练习提示专用术语解释热身活动二、美体篇手臂.....使玉臂纤纤的美人绳单臂绕环细臂体侧绕环紧臂上举伸展纤臂拉拉弹力绳A拉拉弹力绳B胸.....使胸部丰满挺拔的美人绳甩臂提胸精灵伸展美人挺弹力绳丰胸A弹力绳丰胸B侧弯腰.....可以快速细腰的美人绳拧身细腰侧弯细腰打圈细腰俯卧挺身腹.....塑造紧实平坦的小腹的美人绳仰卧起坐两头起前后弯腰收腹屈腿腿前举臀.....可以美臀的美人绳翘臀形体操侧拾丰臀后摆翘臀侧摆丰臀腿.....可以健美双腿的美人绳勾绷脚瘦大腿仰卧纤腿三、健身篇增强身体柔韧性的美人绳体前屈缠螺旋绳云雀式美人弯治疗肩部疼痛的美人绳体后举左右摆绳转肩擦澡操提高身体耐力的美人绳正跳过绳反跳过绳水平绕绳跳增强体质的美人绳前踢腿交叉正过绳跳花绳治疗办公室综合症的美人绳椅子上舒展下肢前屈活动上半身体侧拉伸扩展胸膛弹力绳

<<美人绳形体训练>>

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>