

<<美人球形体训练>>

图书基本信息

书名：<<美人球形体训练>>

13位ISBN编号：9787535749024

10位ISBN编号：753574902X

出版时间：2007-4

出版时间：湖南科技

作者：张玲

页数：90

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>

## <<美人球形体训练>>

### 内容概要

《美人球形体训练》是关于介绍“美人球形体训练”方面知识的书籍，具体包括了：伸展纤臂、专用术语解释、坐撑屈伸腿、健身篇、增强脊椎灵活性的美人球、提高身体协调性的美人球、消除腰背疼痛的美人球、强健体质的美人球、治疗办公室综合症的美人球等方面的内容。

## <<美人球形体训练>>

### 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。

## <<美人球形体训练>>

### 书籍目录

一、准备篇练习提示专用术语解释热身练习二、美体篇手臂.....使玉臂纤纤的美人球伸展纤臂屈肘紧臂跪地俯撑胸.....使胸部丰满挺拔的美人球美人扩胸双手推压球美人举美人挺美人撑侧弯腰.....可以快速细腰的美人球侧弯腰侧伏抬腿转腰A转腰B旋腰跪立伸腰腹.....塑造紧实平坦的小腹的美人球坐撑屈伸腿腹部滚球球上抬体仰卧抱球转体臀.....可以美臀的美人球俯卧丰臀举腿收臀拱桥提臀后踢提臀腿.....可以健美双腿的美人球瘦大腿压腿万能弓步蹲足尖步美小腿三、健身篇提高身体协调性的美人球单手8字绕环胯下拍球并步绕环增强脊椎灵活性的美人球转腰摆臂练习前后弯腰俯卧抬上体旋转腰部消除腰背疼痛的美人球梨式球上屈体双飞燕缓解身体疲劳、舒缓压力的美人球球上挺身展体跪坐波浪倚球休息式拍球操强健体质的美人球腿下传球推地滚球治疗办公室综合症的美人球灵活你的胯滋润你的肠放松你的肩颈滋养你的头部

<<美人球形体训练>>

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>