

<<家庭健美运动>>

图书基本信息

书名：<<家庭健美运动>>

13位ISBN编号：9787537519274

10位ISBN编号：7537519277

出版时间：1999-08

出版单位：河北科学技术出版社

作者：耿忠

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>

## <<家庭健美运动>>

### 内容概要

编辑推荐：本书是“21世纪健康美容丛书”之一，主要向读者介绍了家庭健美运动的基本知识。本书力求做到内容丰富、翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容书。该套书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可以作为专业美容工作者提高业务水平的参考书。

## <<家庭健美运动>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 家庭健美的基础知识

- 一、什么是健美和人体美
- 二、健美运动ABC
- 三、家庭健美计划制定
- 四、家庭健美锻炼原则
- 五 健美锻炼自我医务监督

#### 第二章 颈部健美训练法

- 一、颈部形态美
- 二、颈部健美训练法

#### 第三章 肩部健美锻炼

- 一、肩部形态美
- 二、锻炼开阔的肩膀
- 三、矫正翘状肩胛

#### 第四章 收腹细腰保健法

- 一、腰腹的形态美
- 二、收腹细腰健美法
- 三、腰背部训练法

#### 第五章 胸部健美训练

- 一、胸部与乳房形态美
- 二、简易胸部健美训练法
- 三、家庭健胸锻炼法

#### 第六章 腿的健美锻炼

- 一、腿部形态美
- 二、简易大腿健美法
- 三、简易小腿健美法
- 四、简易臂部健美法

#### 第七章 手与脚的健美

- 一、手部健美
- 二、脚部自我按摩

#### 第八章 健美减肥运动

- 一、减肥法宝：合理饮食 + 适量运动
- 二、健美减肥运动的计划与原则
- 三、局部减肥运动
- 四、减肥体操

#### 第九章 睡前全身柔软运动

#### 后记

<<家庭健美运动>>

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>