

<<美臀美背术-一天5分钟神奇魔法-附>>

图书基本信息

书名：<<美臀美背术-一天5分钟神奇魔法-附赠DVD动态教学>>

13位ISBN编号：9787538159080

10位ISBN编号：7538159088

出版时间：2009-5

出版时间：马琴 辽宁科技出版社 (2009-05出版)

作者：马琴

页数：63

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>

<<美臀美背术-一天5分钟神奇魔法-附>>

内容概要

背部的曲线与臀部的挺翘，是你能否拥有魔鬼身材的关键，手术刀无法做到的三种丑臀变形术，随时随地美臀操，三周美臀不是梦，巧用身边小道具，三组简易美背操，一天5分钟，消脂塑形轻轻松松。

<<美臀美背术-一天5分钟神奇魔法-附>>

书籍目录

准备篇臀、背健身小预热各种臀形大解析日常三细节，决定你的臀部美丽背部酸痛，是谁在捣鬼给OL的几个美背小建议第一章 三种丑臀变形术宽扁形臀部运动法下垂形臀部运动法瘦窄形臀部运动法第二章 三周美臀记第一周做好强化腰臀力量的动作第二周可以给臀部减肥了第三周千万别忘了美化臀形这一步第三章 简易高效美臀操挥、转腿法，轻松搞定肥臀部让臀部也跟着双腿“走”起来“河蚌开门”与“猛虎下山”式美臀法抬抬腿，臀部就能变紧翘踢踢腿，臀部线条更美丽越扭越漂亮睡觉前一定要做的美臀操拖地时，别忘了美臀抬起膝盖来美臀压压腿，让臀部变紧翘第四章 办公室里的美臀术踮着脚尖来美臀最简单的椅子操巧用楼梯来美臀蹲着也能美臀有事没事轻敲臀部闲暇时，用力收紧臀部第五章 打造魅力臀部，按摩饮食穿衣法巧妙按摩给臀部增添魅力美食还你一个漂亮的臀部学会穿内裤和束裤一给漂亮的臀部加分巧妙穿衣美臀障眼法第六章 三组简易美背操放松背部肌肉学小猫伸懒腰举起胳膊，告别肥背第七章 巧妙运用你身边的健身“道具”用矿泉水瓶来美背拉毛巾的美背法巧用橡皮筋来美背懒美人的毛巾美背操拿着书本来美背第八章 告别虎背熊腰的快速瘦背操小动作帮你重塑背部完美曲线一分钟瘦背操抱着枕头做瘦背操第九章 办公室里的美背操坐着来美背“夹”出美丽蝴蝶背伸伸懒腰来美背第十章 瞬间美背两招数为您的美背做SPA“装”出美丽蝴蝶背

编辑推荐

《一天5分钟神奇魔法美臀美背术》由辽宁科技出版社出版。

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>