

<<动感活力健美操>>

图书基本信息

书名：<<动感活力健美操>>

13位ISBN编号：9787807057420

10位ISBN编号：7807057424

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代

作者：朱霓

页数：112

字数：120000

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>

<<动感活力健美操>>

前言

恋上健美操，爱上你自己即使在艳阳，沙滩，海浪的诱惑下，你还不情愿亮出你的娇躯吗？但这个夏天是不一样的，因为有了FIsAF（国际有氧运动与体适能联合会）推出的全新标准有氧健美操套路。

以准，新、美让你开始蜕变之旅！

全身心融入进来，一段时间以后，再来看自己玲珑的身线，圆润柔滑的香肩、紧实有型的美臂、平滑无赘肉的背部，坚挺丰满的胸部、平坦坚实的腹部、纤细灵活的腰肢，挺翘结实的俏臀、修长匀称的大腿、曲线圆润的膝盖，弧度优美的小腿就算你不想迷惑别人，也会自己爱上自己！

<<动感活力健美操>>

内容概要

所有渴望通过有氧健美操来燃烧脂肪、增强肌肉弹性、雕塑魔鬼身材、延长青春期的的人，这套全新国际标准套路，都能让你更健、更美、更年轻！

就算崇尚个性运动的你，正在练习拉丁操、爵士操或者HIP-HOP操的同时，也要追本溯源，从标准套路中找到“有氧”和“健美”的真髓！

<<动感活力健美操>>

作者简介

朱霓Judy

第2届全国健美操锦标赛冠军

第3届全国健美操精英赛六人操冠军

全国体育学院风采大赛健美操形象大使亚军

健美操一级运动员

全国健美操锦标赛一级裁判

<<动感活力健美操>>

书籍目录

Chapter 1 柔韧平衡体操 Flexible Balance Aerobics Chapter 2 强效塑型黄金等级套路 Golden Ranking Suite Section One Section Two Section Three Section Four Section Five Section Six Chapter 3 均衡灵活燃脂花样套路 Fat Burning Figure Suite Section One Section Two Section Three Chapter 4 舒缓调息放松操 Stretching and Relaxing Aerobics 氧气美女课堂 Lesson one 有氧健美操的不败魅力 The Irresistible Charming of Aerobics Lesson two 真正让你享“瘦”的活力有氧运动 Really Enjoy the Slimming from the Vigorous Aerobics Lesson three 有氧健美操时尚——全新国际标准套路 The Newest International Standard Suite Lesson four 全新标准套路的流行热力元素 The Popular Dynamic Elements Lesson five 健康塑身 Follow Me ! Lesson six 有氧健美操安全风向标 The Safety Vane of Aerobics Lesson seven 均衡营养，帮助巩固瘦身成果 Proper Nutrition to Solidify Slimming Fruit Lesson eight 健康美丽保卫战 The Safeguard Battle for Health and Beauty Lesson nine 远离减肥的重重陷阱 Be Far Away from the Traps of Fat Losing Lesson ten 健美明星，星光四射 Fitness Stars , Charming and Shining

<<动感活力健美操>>

章节摘录

插图：

<<动感活力健美操>>

编辑推荐

《动感活力健美操》由成都时代出版社出版。

<<动感活力健美操>>

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>