

<<美体塑身>>

图书基本信息

书名：<<美体塑身>>

13位ISBN编号：9787810517539

10位ISBN编号：7810517538

出版时间：2003-1

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：舒培华主编

页数：186

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>

<<美体塑身>>

内容概要

《美体塑身》以图文并茂的形式为爱美的女士提供了一系列的训练方法，通过这些行之有效的练习，可以改善和雕塑身体形态，培养高雅的气质和风度。

<<美体塑身>>

书籍目录

第1章 热身及柔韧性练习 一、柔韧性练习 二、伸展练习 三、错误及危险动作 四、健身锻炼必须注意的问题 五、怎样制定健身锻炼计划 第2章 形体训练课堂 一、美胸训练 二、美腹训练 三、美腿训练 四、美臀训练 五、美臂训练 六、美肩训练 七、美腰、美背训练 第3章 形体训练方法示例 一、10周训练法 二、模仿健身法 三、瑜伽训练法 四、肌力训练法 第4章 家居美体修形 一、伸展健身操 二、腰背健身操 三、上班族家居健身操 第5章 雕塑完美形体 一、什么是雕塑形

<<美体塑身>>

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>