

<<律动精灵·9分钟健胸、塑身、翘>>

图书基本信息

书名：<<律动精灵·9分钟健胸、塑身、翘臀>>

13位ISBN编号：9787811001976

10位ISBN编号：7811001977

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：奥罗斯

页数：107

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>

<<律动精灵·9分钟健胸、塑身、翘>>

内容概要

《律动精灵(9分钟健胸塑身翘臀)》以图文并茂的形式介绍哑铃课程、有氧操课程、有氧舞蹈等类健身健美运动，提供了训练计划建议、日常练习方法等。

<<律动精灵·9分钟健胸、塑身、翘>>

书籍目录

Chapter 1 各类健康健美操简介 低强度的有氧操/高、低强度的有氧操 孕妇健身操/阶梯操基础课程 阶梯哑铃课程/阶梯有氧操课程 双阶梯有氧操课程/有氧热舞 有氧舞蹈/功率自行车课程 搏击健美操课程/瑜伽健身课程 瑜伽高级课程/伸展课程 水中有氧运动/健美课程 活力健美课程/局部健美课程Chapter 2 运动也可以很easy 开始训练计划 有氧操课程/step阶梯有氧 呼吸健美操/Fit Ball 运动简介 Fit Ball的力量练习 弹力绳健美操/产后健美操 面部健美操/面部活力操Chapter 3 随时随地 想做就做 伸展运动/胸部健美操 弹力绳胸部健美操/翘臀健美操 腰部健美操/美腿健美操 背部健美操/髋关节健美操 清晨床上健美操/上班族舒压操 活动颈部操/男性腰部减肥运动Chapter 4 瑜伽健美操 瑜伽的修持方法/瑜伽修持的八个阶段

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>