

# 《腹肌锻炼法》

## 图书基本信息

书名：《腹肌锻炼法》

13位ISBN编号：9787534537288

10位ISBN编号：7534537282

出版时间：2003-1-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：野泽秀雄

页数：160

译者：赵明

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《腹肌锻炼法》

## 内容概要

可以做到，从现在开始也不时不晚！为了使身材变得更优美，身体变得更健康，本书为你介绍各种有效的腹肌锻炼法。

# 《腹肌锻炼法》

## 书籍目录

绪言 加油！锻炼腹肌的令人钦佩的男士、女士  
基本训练  
腹肌锻炼·实践、知识篇  
检查腹肌的状态  
腹肌图解  
开始锻炼之前的心得  
让我们的腹肌变得更加劲  
入门  
初级  
中级  
高级  
日常生活中可以进行的  
简单的腹肌运动  
用2分钟的时间有效地使腹肌发生变化的有氧运动  
不必减肥，靠运动增强肌肉，使腰身更苗条  
彻底分析流行的

## 《腹肌锻炼法》

### 精彩短评

- 1、很有特点的一本书漫画式图解幽默生动
- 2、不错，很多方法即学即用。上班间歇也可以锻炼。
- 3、还可以，很多锻炼方法还不错
- 4、首先图文并茂，有照片和图画的说明。其次，还介绍里了上班族该怎样健身，很有使用价值。图文比例大约各一半，看起来很轻松。是一本很可爱的书。喜欢
- 5、有用
- 6、非常不错的书,要减肥,或锻炼腹肌的,工薪阶级人士,强烈推荐,买本,去看看
- 7、想炼啊
- 8、很多动作不看这本书的话不知道。但是一旦看了发现非常非常有用。很系统。就是图片里面的人有点太土了。。呵呵。。。

## 《腹肌锻炼法》

### 精彩书评

1、卓越上没有这本书 说缺货当当网有只好在当当上订了挺好 和我在卓越同一天订的书同一天送来虽然比预计时间多了2天但是还行看看书中的内容 三分之二是全彩印刷 质量还行内容不是很多 但是很精 只是价格有点贵还不错总体来说至少这本书很难在书店找到要好好练习等我腹肌出来了 再在这里评论一下

# 《腹肌锻炼法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)