

《简单塑造窈窕好身段》

图书基本信息

书名：《简单塑造窈窕好身段》

13位ISBN编号：9787535766717

10位ISBN编号：7535766714

出版时间：2011-1

出版社：湖南科技出版社

作者：王巍

页数：95

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

《简单塑造窈窕好身段》

内容概要

《简单塑造窈窕好身段(附盘)》，本书以专业翔实的健身知识配以正确姿势的图解来担当你的健身顾问，它将会为你的生活打开另一扇窗。从型男到中老年，从索女到孕妇，从如何在健身后消除全身的酸胀到怎样安排你的健身营养餐，从你单独在健身房挥汗如雨到带上爱人一起练习，甚至等你们都白发苍苍时，仍然还能用上这本书。

书籍目录

第一部分 靓女教室

- 一、完美领先，从今天开始
 - (一) 美女，原来如此
 - (二) 越运动，越美丽
- 二、决定不再偷懒，朝都市时尚女士迈进
 - (一) 初级健身的训练原则
 - (二) 训练指南
 - (三) 几种情况可以说明运动的深度
 - (四) 一次有效锻炼的组成部分

第二部分 靓女健身馆

- 一、局部塑身，打造性感的妖娆美体
 - (一) 健身前的热身运动
 - (二) 丰胸
 - (三) 翘臀
 - (四) 瘦腿
 - (五) 细腰
 - (六) 细臂
 - (七) 瘦脸
- 二、球上运动
 - (一) 丰胸
 - (二) 翘臀
 - (三) 瘦腿
 - (四) 细腰
 - (五) 细臂

第三部分 运动后的拉伸练习

- 一、肌肉拉伸的好处
- 二、身体各部位的拉伸

第四部分 靓女瘦身知识

- 一、测试你是哪种肥胖类型
 - (一) 肌肉型肥胖
 - (二) 浮肿型肥胖
 - (三) 脂肪型肥胖
 - (四) 混合性肥胖
- 二、判断肥胖的32个特别问题
- 三、几种肥胖类型的瘦身建议
 - (一) 单纯性肥胖
 - (二) 病理性肥胖

《简单塑造窈窕好身段》

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:www.tushu000.com