

《健身球上塑身段》

图书基本信息

书名：《健身球上塑身段》

13位ISBN编号：9787564400989

10位ISBN编号：7564400986

出版时间：2009-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：杨文萍

页数：96

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

《健身球上塑身段》

内容概要

《健身球上塑身段》告诉我们健身球既有趣又有效，既柔软又安全，对各种健身水平的人来说，都不失为一种很好的塑身方式。《健身球上塑身段》主要针对女性身体的几个容易堆积脂肪的重点部位，如腹部、腿部、臀部等介绍了一系列的健身球练习动作。可能你会注意到，某一个部位同时介绍了好几个练习动作，这并不是要求你每次做练习时把它们连续地全部做完，而是出于让塑身练习多样化的考虑。

《健身球上塑身段》

书籍目录

一、认识健身球二、用健身球塑造曼妙身段三、制订你的健身球塑身计划四、必要的热身准备五、球上塑身练习（一）打造平坦紧实的腹部（二）雕塑漂亮有形的双臂（三）打造挺拔有力的背部（四）塑造平坦紧实的腹部（五）打造结实修长的双腿（六）塑造浑圆上翘的臀部六、在球上伸展和放松

《健身球上塑身段》

章节摘录

插图：

《健身球上塑身段》

编辑推荐

《健身球塑身段》由北京体育大学出版社出版。

《健身球上塑身段》

精彩短评

- 1、之前写的评论不让我发，只好重新写一遍吧！首先，我也很遗憾的说：这是我最后一次在卓越购物；其次，我还是想实话实说，卓越不认识字吗？我明明写的是西安市高新区团结南路22号为什么要给我寄到电子城邮局？还要让我自己去取？最后，……（此处省去大概一万字）
- 2、动作比较简单，适合初级接触健身球的朋友，如果想深入学习健身球锻炼方法，数的内容就欠缺了些

《健身球上塑身段》

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