

《女子哑铃健身图解》

图书基本信息

书名：《女子哑铃健身图解》

13位ISBN编号：9787500920090

10位ISBN编号：7500920091

出版时间：2000-8

出版社：

作者：方志军

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

《女子哑铃健身图解》

内容概要

有人说，美，是女性的专利，为女性所独有。此言虽然夸张，但夸张的东西往往最能反映本质。不是吗，论到女性，谁能将其与美割裂得开呢？女性的青春、活力、气质，都蕴涵着美，它主要由形体和形态表现出来。健美的形体和体态是可塑的，让肌肉得到科学的锻炼即可具备。本图解所选的7个部位、13块肌肉和30个基本动作，适合不同情况的女性练习，参照《锻炼计划》去做，可以祛脂、减肥、强身、健体，你不妨试一试。

《女子哑铃健身图解》

书籍目录

肩部 三角肌 胸部 胸大肌 腹部 腹直肌上部 腹直肌下部 腹内外斜肌 臀部 臀大肌 臀中肌 背部 斜方肌 背阔肌 竖棘肌 臂部 肱二头肌 肱三头肌 腿部 肌四头肌 小腿三头肌

《女子哑铃健身图解》

精彩短评

- 1、总体来说比较实用，但是一张纸卖10块有些贵呀
- 2、适合挂在墙上看，买的时候还以为是一本书呢，嘿嘿，不过这样看也不错
- 3、正如一楼所说的，当初我是订了几本书一起送过来的，由于这本太簿了，所以老是觉得少了一本，当时觉得这本“书”这么簿，觉得有点受骗的感觉，回到家里拿出来一看，还可以，全身都练到了，就是觉得这些内容这个价值有点贵了。

《女子哑铃健身图解》

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