

《轻松健身》

图书基本信息

书名：《轻松健身》

13位ISBN编号：9787534123436

10位ISBN编号：7534123437

出版时间：2004-7

出版社：

作者：日本主妇之友社

页数：60

译者：余静

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

《轻松健身》

内容概要

《轻松健身:健身球操》主要内容有：让身体由内变挺！改变姿态的快速练习；把一天的疲劳完全消除！身体彻底伸展练习；再见，高强度肌肉练习！重点部位的集中练习；可以在室内轻松进行的有氧运动！燃烧脂肪的快乐练习等。

书籍目录

一 让身体由内变挺！改变姿态的快速练习

1 什么是健身球？

2 选择方法

3 充气方法

4 你的体态是否正确？

5 选择合适的课程

6 正确使用健身球

二 把一天的疲劳完全消除！身体彻底伸展练习

.....

三 再见，高强度肌肉练习！重点部位的集中练习

.....

四 可以在室内轻松进行的有氧运动！燃烧脂肪的快乐练习

.....

章节摘录

插图

《轻松健身》

编辑推荐

《轻松健身:健身球操》轻松健身。选择适合自己的练习，玩着玩着就变成了魔鬼身材。以图文并茂的形式介绍了什么是健身球，如何选择健身球的方法、如何对健身球充气，如何选择合适的健身课程，如何正确使用健身球等。

《轻松健身》

精彩短评

1、蛮难的，虽然看起来很简单

《轻松健身》

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