

《美人哑铃形体训练》

图书基本信息

书名：《美人哑铃形体训练》

13位ISBN编号：9787535748980

10位ISBN编号：7535748988

出版时间：2007-4

出版社：湖南科技

作者：张玲

页数：90

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

《美人哑铃形体训练》

内容概要

美人哑铃形体训练，ISBN：9787535748980，作者：张玲

《美人哑铃形体训练》

作者简介

张玲，中国国家一级健身健美指导员，体操健将，1999年荣获中国十佳健身小姐称号。从事女性形体健康指导工作12余年。现任美人瑜伽形体工作室技术督导，职校形体礼仪课教师。为生命本质学院亚洲区形体艺术总监，女性气质形体资深研究员，高级瑜伽导师，长沙市职业院校体育教学研究学会理事。著写有《美人瑜伽》、《形体训练系列》等书籍。

《美人哑铃形体训练》

书籍目录

一、准备篇练习提示专用术语解释热身活动二、美体篇手臂……使玉臂纤纤的美人哑铃屈肘提铃紧臂单臂推举细臂侧屈弯举美臂弯举纤臂椅上练习紧臂胸……使胸部丰满挺拔的美人哑铃扩胸直臂上举挺胸直立飞鸟丰胸仰卧抬臂美胸仰卧飞鸟丰胸侧弯腰……可以快速细腰的美人哑铃摆动瘦腰侧拉纤腰俯身提铃细腰腰绕环腹……塑造紧实平坦的小腹的美人哑铃屈体紧腹体转减脂抬腿减脂臀……可以美臀的美人哑铃下蹲丰臀体前屈修臀前抬腿提臀腿……可以健美双腿的美人哑铃提踵美小腿提踵下蹲修腿形开立蹲瘦大腿伸展纤腿三、健身篇增强腰、腹、背部力量的美人哑铃半舰式单臂绕环向前屈体90度弯腰加强肩部灵活性和力量的美人哑铃耸肩摆肩并步提肘大绕环可以治疗膝关节疼痛的美人哑铃屈伸腿弓步站弓步下蹲深蹲跳提高肌肉有氧耐力的美人哑铃跪撑抬腿仰卧举铃后踢腿挺身支撑增强腹背力量的美人哑铃体前屈“V”形操可以预防腰部疼痛的美人哑铃摆动哑铃操腰部绕环伏地两头翘

《美人哑铃形体训练》

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