

《BM伸展Do-Re-Mi》

图书基本信息

《BM伸展Do-Re-Mi》

内容概要

《BM伸展Do-Re-Mi》内容简介：燃烧体内脂肪，不减少肌肉的减肥方法是保持健康不能缺少的条件。也就是说，单纯只做减肥的话只会变成幼儿时的“上下一样粗的圆柱体形”。要想拥有魔鬼的身材是需要花点功夫的。《BM伸展Do-Re-Mi》介绍的“一分钟BM伸展”源于奥林匹克运动员的培训方法，现在已经改成不管是什么人都可以轻松且愉快地完成的强度。但是，不管是什么样的减肥方法，如果没有效果的话是没有任何意义的。为了能使它充分地发挥其效果，我们要弄懂其窍门。在《BM伸展Do-Re-Mi》中用插图的形式把正确的训练方法的重点和容易出现误区的部分给指正出来，希望大家能牢牢记住“没有用正确的方法锻炼身体的话，就不能得到充分的效果”。

《BM伸展Do-Re-Mi》

作者简介

饗庭秀直，1958年生于日本群馬县。毕业于政法大学经营学部。学生时代所属于陆上竞技部，在日本陆连主办的春秀田径会兼莫斯科奥林匹克日本代表选拔赛上夺得了400米竞走冠军。加入Central运动社后着手做健身俱乐部的经营和共同健身学院的开拓工作，之后创建一日本专业健身

书籍目录

- 1 可使你变成“窈窕美女”的腹肌伸展训练
 - 2 打造臀部曲线成为“背式美人”
 - 3 锻炼大腿内侧的肌肉 变成“长腿美人”
 - 4 从重力中解放双脚
 - 5 做臀部的伸展运动与“松弛”说再见
 - 6 大胸大肌的伸展运动开始打造完美的胸部曲线
 - 7 做大腿和臀部的伸展运动来矫正O型腿
 - 8 稳定骨盆、矫正体态
- 后记

《BM伸展Do-Re-Mi》

精彩短评

- 1、想要伸展身体还是练瑜伽吧,还可以平静心灵.
- 2、很不错的一本书，学到了不少有用的知识呢。对练习形体确实有一定的帮助，推荐此书！~~~

《BM伸展Do-Re-Mi》

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