第一图书网, tushu007.com

<<完全漂亮手册>>

图书基本信息

书名：<<完全漂亮手册>>

13位ISBN编号：9787500919520

10位ISBN编号：7500919522

出版时间：2000-6

出版时间：人民体育出版社

作者：洪茹君 黄萍 连雅

页数：152

字数：80000

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：http://www.tushu007.com

内容概要

自古以来，人类爱美的天性持久恒长，但随着知识水平的提升与日渐重视健康的因至少，美丽不再只是表面的保养，而须是自头至尾的全身保健，方得拥有容光焕发的整体美。
　本书应女性追求美体的需求，特搜集各专业人员之笔，而汇集成此精华，内容除包含有健美操之外，尚还囊括肌肤及发丝的保养及认识，使追求完整美感的女性，除拥有健康之外，还能有一全新的美丽！

书籍目录

第1讲 体操前的热身运动第2讲 美丽的下颚第3讲 脸部与颈部运动第4讲 健美柔软的颈部第5讲 美丽的手第6讲 脸部运动第7讲 让手臂苗条第8讲 柳腰第9讲 美化腰部曲线第10讲 强化腹肌第11讲 消除下腹部赘肉第12讲 消除胃部赘肉第13讲 美化背部第14讲 美化胸部第15讲 缩紧臂部第16讲 使腿部变细的体操第17讲 美化腿部曲线第18讲 使腿部修长的体操第19讲 治疗O型腿的体操第20讲 紧缩臂部、大腿与消除肩部、背部赘肉第21讲 紧缩脸部、胸部、臀部及背肌第22讲 消除下半身脂肪的体操第23讲 美化身材第24讲 防止肌肉过早衰老第25讲 消除肌肉紧绷第26讲 新潮的减肥运动第27讲 哑铃韵律第28讲 初级瑜伽第29讲 改良瑜伽第30讲 擦身体操第31讲 双人体操第32讲 绳索运动第33讲 棍棒体操第34讲 水中体操第35讲 床上运动第36讲 健身运动（初级）第37讲 健身运动（中级）第38讲 健身运动（高级）第39讲 令你更性感第40讲 优美的仪态第41讲 富有魅力的肢体语言第42讲 中国健康体操——腰痛治疗……

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com