

<<懒人塑身操>>

图书基本信息

书名：<<懒人塑身操>>

13位ISBN编号：9787504843364

10位ISBN编号：7504843369

出版时间：2004-1

出版时间：农村读物出版社

作者：徐铁

页数：178

字数：100000

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>

## <<懒人塑身操>>

### 内容概要

书中介绍近500种简单易行的身体各部位的锻炼方法，就是根据人体生理和运动系统解剖的特点，指导人们科学地进行系统训练(从头练到脚)，从而达到矫正不良形体，塑造匀称、协调的健美体型，推迟衰老，提高人体的健康水平。

在运动时，您可以根据自身的体型情况有选择地进行锻炼；也可以从头到脚，每部分选几个动作，连贯起来组合为一套全身的训练方案；也可以根据您的爱好和条件，随时更换动作，组合成新的全身锻炼套路。

在您选择动作时，请注意您感到最吃力的动作，也就是您身体最薄弱的部位，也是应多加锻炼的部位

。

## <<懒人塑身操>>

### 作者简介

徐铁，毕业于北京医科大学。

执业医师。

现任北京市健美协会副会长、健美教练工作委员会主任、中国美发美容协会美容师，曾获得北京市健美运动贡献奖。

从事女子健美教学20余年，曾多次带领学生夺得全国和北京市健美比赛冠军，是我国第一代健美教练员和裁判员。

1986年以来已

<<懒人塑身操>>

书籍目录

写有前面的话一、头面部锻炼 头部按摩 耳部按摩 鼻部按摩 眼部按摩 口部按摩 面部抗皱操 消除双下巴 面部按摩二、颈部锻炼 美颈运动 颈部美容操 颈部按摩三、肩部锻炼 伸展肩部柔韧法 肩部哑铃操 练出性感迷人的双肩 窄肩练宽法 矫正两肩不平 肩部保健按摩四、手部锻炼 优美手形的锻炼 手部按摩五、臂部锻炼六、胸部锻炼七、背部锻炼八、腰部锻炼九、腹税锻炼十、臀部锻炼十一、腿部锻炼十二、足部锻炼十三、瑜伽 ——舒展形体健身操

<<懒人塑身操>>

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>