

<<美腿消脂健康操>>

图书基本信息

书名：<<美腿消脂健康操>>

13位ISBN编号：9787506260886

10位ISBN编号：7506260883

出版时间：2003-10-12

出版时间：世界图书出版公司

作者：木泽等

页数：80

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>

<<美腿消脂健康操>>

内容概要

纤直修长的美腿是女性完美身材的重要标志，而现实生活中过粗、过细、过短或是不够直挺等这些不完美的腿形使得女人的美丽大打折扣，而本书将会成为你的救星。

书中向读者介绍了各种各样的美腿法，可以满足不同人的不同要求。

相信只要你能坚持按照本书所教授的美腿法进行练习，美腿对你来说将不再是遥远的梦想!

<<美腿消脂健康操>>

书籍目录

1.对症下药，练就一双玲珑玉腿 腿形检测 腿形不美怎么办 2.美腿，原来如此简单 轻轻松松，让你走出一双美腿来 1分钏，让你的大腿瘦下来 8分钟美腿操 获得美腿的6条捷径 美腿保健操 3.修正完美的腿部曲线 腿部平衡操 美化小腿曲线运动 燃烧膝盖部位脂肪 练就一双芭蕾美腿 正确的双腿按摩法 4.无所不在的美腿训红场 办公室美腿悄悄行 居家瘦腿提臀操 健身房的美腿修炼术 5.小东东美腿，让你告别多余脂肪 毛巾美腿操 乒乓球美腿操 拖鞋美腿操 橡皮筋美腿法 哑铃美腿操 6.漂亮妈咪的美腿计划 妈咪美腿操 亲子瑜珈美腿操 7.锻炬腿部肌肉，是美腿的根本 腿部肌肉训练操 腿部肌肉调整操 腿部肌肉加强操

<<美腿消脂健康操>>

编辑推荐

本套书一共六册,分别针对腰腹,腿部,手臂,脸部以及胸部等不同的部位详细介绍了各样的锻炼方法,"完美曲线"不再是梦想.纤直修长的美腿是女性完美身材的重要标志,而现实生活中却存在着各种各样的因素使得女性无法拥有理想的腿型。

本书针对过粗、过细、过短或是不够挺直等一系列问题做出了详细的锻炼方法介绍。

<<美腿消脂健康操>>

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>