

<<女性健身馆>>

图书基本信息

书名：<<女性健身馆>>

13位ISBN编号：9787533739782

10位ISBN编号：7533739787

出版时间：2008-1

出版时间：安徽科技出版社图书服

作者：刘青

页数：116

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>

## <<女性健身馆>>

### 内容概要

本书为女性朋友提供步行健身、哑铃健身、健身球健身、水中健身、健身手指操等科学有效的健身方案，内容配有大量彩色插图、照片、适合年轻爱美女性阅读。

步行健身、哑铃健身、健身球健身、水中健身、健身手指操等各种健身绝招，让您轻松健身，形体更加健美。

## &lt;&lt;女性健身馆&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1：女性健身漫谈 女性健身原则 女性健身与饮食 女性可以选择的健身方式 根据自身情况调节健身方案PART 2：步行健身 为什么步行可以健身 步行健身与饮食营养 何时步行健身效果好 步行健身前应做哪些准备 步行健身中怎样补充水分 步行健身的动作要领 步行健身的其他方式PART 3：哑铃健身 女性进行哑铃健身的基本原则 哑铃健身前的心理调节 哑铃体操的基本姿势 哑铃健身给女性线条优美的四肢 哑铃的腹背健身运动 足以丰胸塑形的哑铃健身 女性对哑铃健身的认识误区PART 4：水中健身 水中健身的优势 女性游泳健身三“忌” 水中体操健身的基本姿势 女性盛行的水中体操 水中经典平腹健身操 水中塑造手臂的完美线条 水中塑造修长健美的双腿 女性冬季游泳健身原则PART 5：健身手指操 手指操更利于女性健身 了解手指经脉及分布 手指操的基本手法 不同状态女性应选择的手指操 女性健身随时随地手指操 手部空位及功能速查PART 6：有氧搏击操健身 有氧搏击操健身优势 有氧搏击操健身要点 有氧搏击操基本要领 有氧搏击操的热身运动 有氧搏击操的健身动作 有氧搏击操后的调理运动

<<女性健身馆>>

章节摘录

插图：

<<女性健身馆>>

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>