

<<5分钟塑造完美腿形>>

图书基本信息

书名：<<5分钟塑造完美腿形>>

13位ISBN编号：9787534929816

10位ISBN编号：7534929814

出版时间：2003-6

出版时间：河南科学技术出版社

作者：哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克

页数：84

字数：60000

译者：朱小安

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>

<<5分钟塑造完美腿形>>

内容概要

都市女性健美操系列。

拥有完美体态是每一位爱美女性共同追求的目标，但忙碌的工作、快节奏的生活方式却使这一目标难以实现。

都市女性如何在不影响工作的情况下在最短时间内锻炼出完美体态，正是我们要告诉您的。

本套书以图文并茂的形式介绍了一系列针对性强，简单易行且随时随地都可以做的全身健美操。

我们相信，通过练习这一系列健美操，您会在最短时间内拥有完美的体态、健康的体魄，焕发青春活力。

<<5分钟塑造完美腿形>>

作者简介

作者：(奥地利)哈内罗尔·皮尔斯-萨致克 译者：朱小安 等

<<5分钟塑造完美腿形>>

书籍目录

大家一起来健美大腿锻炼法膝关节锻炼法小腿锻炼法双脚锻炼法腿部保护操 如何防治静脉曲张 如何预防膝关节疼痛专门为坐着工作的人设计的练习专门为站着工作的人设计的练习放松疲劳的双腿,预防静脉堵塞如何保持正确的坐姿如何正确地搬起重物如何正确地弯腰俯身如何正确地手提重物如何正确地站立和行走防治蜂窝织炎促进血液循环,保持皮肤弹性 克奈普水浇注疗法 自我按摩技巧 毛刷按摩理想的运动项目 从腿部锻炼开始 徒步旅行,跑步,快速散步 旅游 骑自行车 越野滑雪 打网球开车途中的健美操长距离飞行途中的健美操结束语

<<5分钟塑造完美腿形>>

章节摘录

插图

<<5分钟塑造完美腿形>>

媒体关注与评论

书评“都市现代健美操系列”由世界著名健美操教练哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克教授多年经验编写而成，分别为《7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿》、《7分钟塑身 收腹与紧臀》、《6分钟塑身 丰胸与纤腰》、《5分钟塑造完美腿形》。

<<5分钟塑造完美腿形>>

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>