

<<7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿>>

图书基本信息

<<7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿>>

内容概要

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

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。

<<7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿>>

书籍目录

1 富有活力的开端2 用拉力健身带锻炼3 健臂操4 美胸操5 水中健美操6 体操——让您永葆娇好的体态7 拉力健身带使您拥有苗条柔韧的上体8 在花园中锻炼9 美腿操10 放松疲劳的双腿，防止静脉堵塞11 拉力健身带使您拥有苗条柔韧的双腿12 最佳选择：在工作间隙用拉力健身带锻炼13 促进血液循环，保持皮肤弹性14 适量健肌练习15 用拉力健身带从头练到脚16 至关重要的伸展运动17 自助按摩技巧结束语

<<7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿>>

媒体关注与评论

让您的双臂更结实，让您的双腿更矫健，让您的胸部更丰满，让您的关节更柔韧，让您的体态更轻盈，让您的身材更窈窕。

<<7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿>>

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>