

<<家庭健美运动>>

图书基本信息

书名：<<家庭健美运动>>

13位ISBN编号：9787537519274

10位ISBN编号：7537519277

出版时间：1999-08

出版时间：河北科学技术出版社

作者：耿忠

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>

<<家庭健美运动>>

内容概要

编辑推荐：本书是“21世纪健康美容丛书”之一，主要向读者介绍了家庭健美运动的基本知识。本书力求做到内容丰富、翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容书。该套书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可以作为专业美容工作者提高业务水平的参考书。

<<家庭健美运动>>

书籍目录

目录

- 第一章 家庭健美的基础知识
 - 一、什么是健美和人体美
 - 二、健美运动ABC
 - 三、家庭健美计划制定
 - 四、家庭健美锻炼原则
 - 五 健美锻炼自我医务监督
- 第二章 颈部健美训练法
 - 一、颈部形态美
 - 二、颈部健美训练法
- 第三章 肩部健美锻炼
 - 一、肩部形态美
 - 二、锻炼开阔的肩膀
 - 三、矫正翘状肩胛
- 第四章 收腹细腰保健法
 - 一、腰腹的形态美
 - 二、收腹细腰健美法
 - 三、腰背部训练法
- 第五章 胸部健美训练
 - 一、胸部与乳房形态美
 - 二、简易胸部健美训练法
 - 三、家庭健胸锻炼法
- 第六章 腿的健美锻炼
 - 一、腿部形态美
 - 二、简易大腿健美法
 - 三、简易小腿健美法
 - 四、简易臂部健美法
- 第七章 手与脚的健美
 - 一、手部健美
 - 二、脚部自我按摩
- 第八章 健美减肥运动
 - 一、减肥法宝：合理饮食 + 适量运动
 - 二、健美减肥运动的计划与原则
 - 三、局部减肥运动
 - 四、减肥体操
- 第九章 睡前全身柔软运动
- 后记

<<家庭健美运动>>

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>