

<<扁平胸时尚医疗体操>>

图书基本信息

书名：<<扁平胸时尚医疗体操>>

13位ISBN编号：9787538430516

10位ISBN编号：7538430512

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：江山编

页数：102

字数：84000

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>

<<扁平胸时尚医疗体操>>

内容概要

当代人们越来越注重自我形象的塑造，尤其是年轻人，希望在激烈的竞争中脱颖而出，这时，男性健壮有力的胸廓，女性凹凸有致的曲线，阳刚与阴柔之美，都会大大增强自信心。

有很多年轻人为自己的扁平胸形象而苦恼，因为扁平胸给人的印象一是不美观，二是不健康。其实扁平胸并不是什么大病，只要加强营养，平衡膳食，按本书所介绍的医疗体操进行锻炼，都会促进胸部发育，改善胸部状态。

持之以恒，扁平的胸部一定会变成丰满、挺拔、有魅力的胸部。

本书介绍8套防治扁平胸的体操，虽然运作和形式不同，但都对防治扁平胸，健美胸部很有效果。

健身者可根据自己的情况和爱好进行选择。

几套操交叉着做也可以。

各套操写明了每个运作的做法，并配以图片实例，图文并茂，便于健身者自学、掌握。

本书介绍了医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望健身者能够注意这些内容。

书中还介绍了有关扁平胸的基本常识，使读者对该病有一个基本了解。

我们期待本书对您有所帮助，成为您的良师益友。

<<扁平胸时尚医疗体操>>

书籍目录

您知道什么是扁平胸吗扁平胸患者日常应注意哪些问题做医疗体操积极防治扁平胸做医疗体操防治扁平胸注意事项第一套操 徒手操第二套操 拉力器操第三套操 哑铃操第四套操 杠操第五套操 毛巾操第六套操 木棍操第七套操 垫上操第八套操 杠铃操

<<扁平胸时尚医疗体操>>

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>