

<<健身球上塑身段>>

图书基本信息

书名：<<健身球上塑身段>>

13位ISBN编号：9787564400989

10位ISBN编号：7564400986

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨文萍

页数：96

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>

## <<健身球上塑身段>>

### 内容概要

健身球既有趣又有效，既柔软又安全，对各种健身水平的人来说，都不失为一种很好的塑身方式。

本书主要针对女性身体的几个容易堆积脂肪的重点部位，如腹部、腿部、臀部等介绍了一系列的健身球练习动作。

可能你会注意到，某一个部位同时介绍了好几个练习动作，这并不是要求你每次做练习时把它们连续地全部做完，而是出于让塑身练习多样化的考虑。

## <<健身球上塑身段>>

### 书籍目录

一、认识健身球二、用健身球塑造曼妙身段三、制订你的健身球塑身计划四、必要的热身准备五、球上塑身练习（一）打造平坦紧实的腹部（二）雕塑漂亮有形的双臂（三）打造挺拔有力的背部（四）塑造平坦紧实的腹部（五）打造结实修长的双腿（六）塑造浑圆上翘的臀部六、在球上伸展和放松

<<健身球上塑身段>>

章节摘录

插图：

## <<健身球上塑身段>>

### 编辑推荐

《健身球塑身段》由北京体育大学出版社出版。

<<健身球上塑身段>>

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>