

<<魔力腰腹曲线操>>

图书基本信息

书名：<<魔力腰腹曲线操>>

13位ISBN编号：9787806469408

10位ISBN编号：7806469400

出版时间：2006-5

出版时间：上海文化出版社

作者：葛苓,周睿,王翡

页数：47

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>

<<魔力腰腹曲线操>>

内容概要

《魔力腰腹曲线操》摆脱“水桶腰”，不做“小腹婆”，锻造性感腹肌，打造匀称小蛮腰。省时、省力，效果显著的腰腹运动。

相信大多女性都有这样的经验，全身上下最易发胖的就是自己的腰腹部位，“小腹婆”们总是羞于穿短打上衣、贴身裙装而暴露她们的不完美曲线。

实现“盈盈一握”的收腹细腰法、30天消除“救生圈”之大作战、8大简单动作塑造纤腰、强化腹肌肌肉伸展操……本书就是要告诉你运用何种运动方法减除腰腹赘肉、才更省时省力，效果更为明显，避免没有章法地进行无为的锻炼，让你轻松拥有时下最流行的性感小蛮腰。

<<魔力腰腹曲线操>>

书籍目录

第一篇 瞄准“水桶腰”，削减腰部赘肉 居家瘦腰练习 实现“盈盈一握”的收腹细腰法 锻炼腰肌运动的妙招 美化腰肌曲线三步曲 一个月消除“救生圈”之大作战 第二篇 不做“小腹婆”，腹部平坦有高招 摩擦减腹法 平复腹部赘肉的椅子操 每天30分钟告别“呼啦圈”时代 收腹指压练习 八大简单动作塑造纤腰 瑜伽减腹法 第三篇 锻造性感腹肌，打造匀称腰腹曲线 平腹练习 强化腹肌肌肉伸展操 运动出你的腹肌 完美小腹的球运动 腹肌增强功能操 打造完美腰腹曲线

<<魔力腰腹曲线操>>

章节摘录

插图

<<魔力腰腹曲线操>>

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>