

<<纤长玉臂操>>

图书基本信息

书名：<<纤长玉臂操>>

13位ISBN编号：9787806469415

10位ISBN编号：7806469419

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>

## <<纤长玉臂操>>

### 内容概要

在各地健身美容机构，针对瘦身，减肥的项目逐渐细分化，为什么呢？

好看的体态仅仅就是一副纤细的身躯吗？

好身材更是身体各个部位比例的完美协调，纤细的身体配上粗手粗腿，纤细的腰肢连着硕大的臀部，完美的身段顶着一张肉墩墩的大饼脸，这样的形象好看吗？

所以，如今的一个词来得非常诱人——九头身美女。

是的，要做九头身美女是各位爱美美眉的终极目的。

这本书就是那些手臂粗壮却又减肥不得法的美眉的福音。

夏天，看着别人纤长结实的臂膀裸露，自己却只能将赘肉藏在袖子里，看着别人穿着花蝴蝶式的无袖衫、露背装，而你只能挑款式最为普通、老旧的T恤；当别人体态轻盈地穿梭于人群中，而你却被暗恋的男生叫做“小肉球”。

女孩子们，这时候你一定会感到尴尬、难过，会羡慕那些穿着女人味十足的吊带长裙的女孩子们，想变得跟她们一样！

## <<纤长玉臂操>>

### 书籍目录

第一篇 Easy几招，肉肉手臂再见 手臂减脂有氧操 小动作打造纤臂 轻松几步化解胖胖手臂尴尬 饮料瓶健臂操 公车吊环减脂法 穴位指压美臂操 瑜伽纤臂法 按摩穴位法  
第二篇 简单运动，雕塑完美臂部曲线 10分钟健臂操 变手变脚简易操 运动健臂操 特效紧实手臂操 3分钟锻炼紧实手臂 芭蕾雕琢臂部曲线  
第三篇 美人作战，重塑美丽香肩 打造靓肩健美操 宽肩美眉练习操 溜肩美人美肩秘笈 哑铃美肩操 全天候美肩运动 肩背运动椅子操

<<纤长玉臂操>>

章节摘录

插图

<<纤长玉臂操>>

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>