

<<活力塑身踏板操>>

图书基本信息

书名：<<活力塑身踏板操>>

13位ISBN编号：9787883526728

10位ISBN编号：7883526723

出版时间：2006-7

出版时间：大连音像出版社

作者：卓文工作室

页数：95

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>

<<活力塑身踏板操>>

内容概要

超级巨星恋上踏板操的完全理由…… 小重量抗阻力运动，强力雕塑臀部和腿部肌肉，完美下半身曲线！

跟水肿、肥大、平坦、下垂、橘皮组织5大美臀杀手Say Bye-bye！

全方位立体锻炼，让俏臀高翘紧滑，扬眉吐气！

膝盖没赘肉！

小腿肚位置高！

脚踝纤细又收紧！

打造完美腿部“3大黄金点”！

远离恼人赘肉，告别大象腿、时尚热裤、超短裙、鱼网袜……统统美透透！

利用踏板的高度，同样的动作，比在平地上多消耗3倍的热量！

90度抬膝踢腿动作，垂直塑造肌肉线条，让下半身更显修长纤美！

有氧运动的最佳心率，促进脂解激素分泌，活化脂解酶，快速分解顽固脂肪！

强化心肺功能、加快人体新陈代谢，延缓人体细胞、器官衰老！

可自创板上动作，更可搭配哑铃等器械，随心所欲雕全身各个部位！

双踏板突破减肥局限，瘦身之后更要全面塑形，打造极致完美“S”身形！

<<活力塑身踏板操>>

书籍目录

SEGMENT 1 完美下半身曲线挑战计划1.美腿俏臀SOS2.美臀挑战计划3.美腿挑战计划SEGMENT 2 美腿俏臀运动先锋代表——有氧踏板操1.板上板下的完美特点动感节奏，立体锻炼运动负荷由你掌握安全性好动作变化多，娱乐性强2.踏出完美身心大量消耗能量，增强心肺功能培养良好的方位感对腿和臀部的塑形作用3.悉心准备，踏板无忧挑选踏板舒适方便Step服装科学、精准时间计划如何掌握运动强度SEGMENT 3 踏出健康美丽新概念1.综合有氧健身操2.踏板操基础课程3.踏板哑铃课程4.低强度踏板课程5.有氧踏板操课程6.双踏板有氧操课程SEGMENT 4 有氧燃脂基本步右基本步左基本步V字步葡萄藤步A字步Y字步.....

<<活力塑身踏板操>>

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>