

<<女子哑铃健身图解>>

图书基本信息

书名：<<女子哑铃健身图解>>

13位ISBN编号：9787500920090

10位ISBN编号：7500920091

出版时间：2000-8

出版单位：人民体育出版社

作者：方志军

页数：`

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>

## <<女子哑铃健身图解>>

### 内容概要

有人说，美，是女性的专利，为女性所独有。

此言虽然夸张，但夸张的东西往往最能反映本质。

不是吗，论到女性，谁能将其与美割裂得开呢？

女性的青春、活力、气质，都蕴涵着美，它主要由形体和形态表现出来。

健美的形体和体态是可塑的，让肌肉得到科学的锻炼即可具备。

本图解所选的7个部位、13块肌肉和30个基本动作，适合不同情况的女性练习，参照《锻炼计划》去做，可以祛脂、减肥、强身、健体，你不妨试一试。

<<女子哑铃健身图解>>

书籍目录

肩部 三角肌 胸部 胸大肌 腹部 腹直肌上部 腹直肌下部 腹内外斜肌 臀部 臀大肌 臀中肌 背  
部 斜方肌 背阔肌 竖棘肌 臂部 肱二头肌 肱三头肌 腿部 肌四头肌 小腿三头肌

<<女子哑铃健身图解>>

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>