第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<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