

<<15分钟完全纤臂操>>

图书基本信息

书名：<<15分钟完全纤臂操>>

13位ISBN编号：9787506260909

10位ISBN编号：7506260905

出版时间：2003-10-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：璇子,木泽

页数：80

字数：100000

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>

## <<15分钟完全纤臂操>>

### 内容概要

炎炎夏日，喜欢穿着短袖或吊带衫靓丽出现的美眉，哪一个不希望拥有近乎完美的纤纤玉臂？可是如何才能使得或太丰满或太纤细的手臂，锻炼成魅力四射的超级美臂？

赶快来看，本书将会一次性把美臂绝招全部告诉你！

只要参照本书教你的操练方法，并坚持不懈，就能够轻轻松松变成充满动感活力的“靓臂女郎”！

## <<15分钟完全纤臂操>>

### 书籍目录

01 超级美臂集训地 秀出你的玉臂 10分钟让你的玉臂健美有劲 靓肩美臂操 小动作轻松恢复纤瘦玉臂 快来消除手臂赘肉吧 变手变脚简易操 甩甩甩——果冻手拜拜！

！

纤臂美眉看过来：舒筋活骨全搜罗 美人儿健臂操 随心美臂操 02 坊间美臂术 神气小猫：练练神力女超人 正版滨崎步：玉臂展露魅力 小倩的巧思奇想：利用废物进行锻炼 游客：我的“节”后余生记 蓝皮铅笔：纤纤手臂不是梦 小甜甜：公车吊环减肥法 小可爱：我的瘦臂秘方 纯子：我知道的明星秘方 波波：我的特效手臂操 桑迪：我的伏“墙”挺身操与缠指减肥法 凯特：轻松美臂运动 03 美人作战全天候 美人儿晨起操 例会开心操 美眉闲暇肩背操 见缝插针来运动 冰冷美人的甩手运动 下午茶时间的闲情小甜点 电脑美眉的护身运动——小球纤臂法 入浴前——无时不在的美姿操 保湿塑身美人鱼 04 无敌别类美臂法 美臂按摩法超级组合 超简单的自身按摩 轻松瑜伽我也会 芭蕾助您变魔女 05 香肩美腋不是梦 宽肩美人儿健肩操 溜肩懒美人的美肩秘笈 时尚女生必不可少的美肩运动 从颈到肩的美丽环绕操 用小哑铃消灭腋下的脂肪 06 美手新宝典 最爱你指间的温柔 玉手魔镜操

<<15分钟完全纤臂操>>

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>