

<<超简单！ 艺术体操塑身法>>

图书基本信息

书名：<<超简单！
艺术体操塑身法>>

13位ISBN编号：9787533524289

10位ISBN编号：7533524284

出版时间：2004-10

出版时间：福建科学技术出版社

作者：（日）山崎浩子

译者：王其明

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>

<<超简单！ 艺术体操塑身法>

内容概要

每天10分钟！

操练浴巾、碟子、塑料瓶，你也可以很艺术！

很窈窕！

只要从本书的上半身篇、腰腹篇、下半身篇三个部分中，选出你喜欢的练习项目，把它们组合在一起，这就是你的塑身处方了！

<<超简单！ 艺术体操塑身法>>

书籍目录

轻松惬意塑造理想身材何为尽善尽美的艺术体操塑身法艺术体操塑身法的魅力初体验 塑料瓶操 单手托碟大回环 单腿提拉浴巾塑身成功的五要诀上半身篇 直臂侧前举浴巾回旋 直臂上举浴巾回旋 体前浴巾横拉 坐拉浴巾V字平衡 双手持碟腰绕环 双手持碟头绕环 双臂突破土举 直臂持碟旋转 单手背部塑料瓶交接 双手塑料瓶搓滚 单手持瓶8字绕环 腰腹篇 腰腹侧转浴巾松解 单臂拉浴巾体侧滑 直臂侧举浴巾模拉 仰卧浴巾体前卷 腰腹夹碟双腿上举 直腿坐腿下碟子交换 单手托碟体例绕 直腿坐体后塑料瓶压滚 V形坐塑料瓶腿上滑滚 屈腿坐塑料瓶腿下滚 侧卧塑料瓶体下滚 下半身篇 单脚提拉浴巾体后转 单臂拉浴巾体例拧 跪俯单腿浴巾后提 单手握碟胯下接 单手握碟胯下接 直体跪姿坐碟 仰卧屈膝握碟臀下接 仰卧屈膝塑料瓶腰腹滚 腰腹夹塑料瓶上顶 转体触摸塑料瓶盖 坐姿夹塑料瓶举腿模移

<<超简单！ 艺术体操塑身法>

章节摘录

插图

<<超简单！ 艺术体操塑身法>

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>