

<<魅力腹部>>

图书基本信息

## <<魅力腹部>>

### 内容概要

去掉小肚腩！

塑造平坦、紧绷的腹部的方法有很多种，但这是最有效的：每天您只需10分钟，几个星期后您就会有意外的惊喜！

这些练习是两位经验丰富的健美教练构里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳从大量练习中为您精心挑选的！

克里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳是著名的健美教练，预防与恢复运动学硕士，现在德国弗得堡/奥古斯治疗健身中心工作。

## <<魅力腹部>>

### 书籍目录

去掉小肚腩 前提非常重要 确定您的体重指数 身体肮脏比重的意义 问题区域是如何产生的 请注意您的饮食塑造紧绷腹部的体能锻炼法 目标明确的体验锻炼 锻炼成功的基本原则 理想的练习组合塑造平滑腹部的腹直肌锻炼法 测试您的肌肉 适合您的锻炼计划 最佳的练习组合用静态练习来巩固腹肌 测试您的身体状况 个人锻炼计划 最有效的练习组合塑造玲珑细腰的腹外斜肌锻炼法 测试您的腹外斜肌 适合您的锻炼计划 卓有成效的练习组合塑造苗条细腰的腹横肌锻炼法 测试您的肌肉 为您量身定做的锻炼计划 最佳的练习组合耐力锻炼和平衡锻炼 成效显著的耐力锻炼 背部的平衡锻炼服务指南 饮食 锻炼计划 锻炼计划表样板 个人锻炼计划 效果检测表

<<魅力腹部>>

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>