

<<简单塑造窈窕好身段>>

图书基本信息

书名：<<简单塑造窈窕好身段>>

13位ISBN编号：9787535766717

10位ISBN编号：7535766714

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍

页数：95

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>

## <<简单塑造窈窕好身段>>

### 内容概要

由王巍主编的《简单塑造窈窕好身段》以专业翔实的健身知识配以正确姿势的图解来担当你的健身顾问，它将会为你的生活打开另一扇窗。

从型男到中老年，从少女到孕妇，从如何在健身后消除全身的酸胀到怎样安排你的健身营养餐，从你单独在健身房挥汗如雨到带上爱人一起练习，甚至等你们都白发苍苍时，仍然还能用上这本书。

## <<简单塑造窈窕好身段>>

### 书籍目录

#### 第一部分 靓女教室

- 一、完美领先，从今天开始
  - (一) 美女，原来如此
  - (二) 越运动，越美丽
- 二、决定不再偷懒，朝都市时尚女士迈进
  - (一) 初级健身的训练原则
  - (二) 训练指南
  - (三) 几种情况可以说明运动的深度
  - (四) 一次有效锻炼的组成部分

#### 第二部分 靓女健身馆

- 一、局部塑身，打造性感的妖娆美体
  - (一) 健身前的热身运动
  - (二) 丰胸
  - (三) 翘臀
  - (四) 瘦腿
  - (五) 细腰
  - (六) 细臂
  - (七) 瘦脸
- 二、球上运动
  - (一) 丰胸
  - (二) 翘臀
  - (三) 瘦腿
  - (四) 细腰
  - (五) 细臂

#### 第三部分 运动后的拉伸练习

- 一、肌肉拉伸的好处
- 二、身体各部位的拉伸

#### 第四部分 靓女瘦身知识

- 一、测试你是哪种肥胖类型
  - (一) 肌肉型肥胖
  - (二) 浮肿型肥胖
  - (三) 脂肪型肥胖
  - (四) 混合性肥胖
- 二、判断肥胖的32个特别问题
- 三、几种肥胖类型的瘦身建议
  - (一) 单纯性肥胖
  - (二) 病理性肥胖

<<简单塑造窈窕好身段>>

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>