

<<美体塑形操>>

图书基本信息

书名：<<美体塑形操>>

13位ISBN编号：9787542741912

10位ISBN编号：7542741918

出版时间：2009-2

出版时间：上海科学普及出版社

作者：潘国建

页数：139

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>

<<美体塑形操>>

内容概要

你想有一个人人羡慕的好身段、好体魄吗？

如果你想改变一下你的体型，无论是减去身体的脂肪还是增强肌肉力量，或者两者兼顾，本书就是你最好的选择。

本书采用了丰富的图片资料，通过柔韧性练习、球操和器械练习，以塑造形体、建立美感、提高自信心、发展身体素质，指导人们特别是爱美的女性进行系统的、科学的美体塑形锻炼，促进健身运动的普及。

本书既能够开阔练习者的视野，丰富人们的形体健身知识，又能够为指导人们进行自觉的、科学的形体健身锻炼提供必要的参考素材，是一本值得学习和收藏的美体塑形书籍。

<<美体塑形操>>

作者简介

潘国建，男，1959年9月出生于上海。

硕士生导师，教授。

1982年1月毕业于上海师范大学体育系；1982年2月至今任职于上海师范大学体育学院运动人体科学教研室；担任主要课程有：运动解剖学、运动生物力学、人体形态与健美方法、集邮艺术等。

曾公派赴日本东京大学和加拿大道格

<<美体塑形操>>

书籍目录

序柔美入门篇 一、性感美肩运动3法 二、纤腰紧腹9法 三、10大方法柔韧肢体 四、“6字诀”塑造匀称美感身材球操瘦身篇 一、热身与控球运动 二、削肩瘦手臂运动 三、燃烧背部脂肪运动 四、臀部塑形运动 五、消除腿部赘肉运动 六、细腰美腹运动 七、玩球瘦身新法——哑铃球操整体塑形篇 一、胸部丰满坚挺4法 二、用小器械改造溜肩膀 三、用7日打造圆润有力的玉臂 四、塑造背部S曲线的8种锻炼法 五、5种方法锁住翘臀 六、修长美腿7法 七、塑造你的迷人小腿 八、波西米亚腰腹训练法 美体小常识 一、身高与体围的关系 二、人体所需的营养 三、健身运动中的饮水卫生 四、形体锻炼中的运动损伤的处理方法

<<美体塑形操>>

编辑推荐

《美体塑形操》由上海科学普及出版社出版。

<<美体塑形操>>

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>