

《打造魔鬼身材》

图书基本信息

书名：《打造魔鬼身材》

13位ISBN编号：9787543630956

10位ISBN编号：7543630958

出版时间：2005-5

出版社：青岛出版社

作者：张英

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《打造魔鬼身材》

内容概要

《魔鬼身材——现代女性美体塑身报告》得到了广大读者的认可，为了让更多的女性朋友了解健美、健康塑身，作者重新修订了这本书，增加了一些最新的健身小方法，多角度、全方位，通俗易懂地介绍了女性美体塑身的知识和技巧。《打造魔鬼身材》以崭新的面孔出现在广大读者面前，读者可从书中了解自己的体型特征，找到真正属于自己的科学有效的塑身方案，重树自信，展现自我。

《打造魔鬼身材》

作者简介

张英，1962年出生。1983年以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校，任职于该校体操教研室。1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。现为青岛大学纺织服务学院服装表演专业形体艺术教育副教授，同时兼任中

《打造魔鬼身材》

书籍目录

一 美体塑身从了解自己的体型特征开始

1 了解自己，把握自己的体型特征

2 正确站姿，塑造完美体型

3 女性身高及相关围度的最佳比例

二 制定适合你的塑身计划

1 寻找你的私人教练

2 体适能评测开始了

3 制定塑身计划实例

三 切实有效的局部塑身法

1 塑造美丽双峰

2 塑造紧绷而平坦的腹部

3 翘翘美臀法

四 有益于你的美体塑身运动

.....

五 科学减肥 时尚塑身

.....

六 特殊体型塑身法

.....

七 平衡营养，合理饮食给你表里如一的美

.....

《打造魔鬼身材》

精彩短评

1、女模特好漂亮

《打造魔鬼身材》

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:www.tushu111.com