

《纤长玉臂操》

图书基本信息

书名：《纤长玉臂操》

13位ISBN编号：9787806469415

10位ISBN编号：7806469419

出版时间：2006-5

出版社：上海文化出版社

作者：葛苓,周睿,王翡

页数：47

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

《纤长玉臂操》

内容概要

夏天，看着别人纤长结实的臂膀裸露，自己却只能将赘肉藏在袖子里，看着别人穿着花蝴蝶式的无袖衫、露背装，而你只能挑款式最为普通、老旧的T恤；当别人体态轻盈地穿梭于人群中，而你却被暗恋的男生叫做“小肉球”。女孩子们，这时候你一定会感到尴尬、难过，会羡慕那些穿着女人味十足的吊带长裙的女孩子们，想变得跟她们一样！

轻松几步化解胖胖手臂尴尬、芭蕾雕琢臀部曲线、溜肩美人美肩秘笈、公车吊环减脂法……本书就是那些手臂粗壮却又减肥不得法的美眉的福音。

《纤长玉臂操》

书籍目录

第一篇 Easy几招，肉肉手臂再见 手臂减脂有氧操 小动作打造纤臂 轻松几步化解胖胖手臂尴尬 饮料瓶健臂操 公车吊环减脂法 穴位指压美臂操 瑜伽纤臂法 按摩穴位法
第二篇 简单运动，雕塑完美臂部曲线 10分钟健臂操 变手变脚简易操 运动健臂操 特效紧实手臂操 3分钟锻炼紧实手臂 芭蕾雕琢臂部曲线
第三篇 美人作战，重塑美丽香肩 打造靓肩健美操 宽肩美眉练习操 溜肩美人美肩秘笈 哑铃美肩操 全天候美肩运动 肩背运动椅子操

《纤长玉臂操》

章节摘录

插图

《纤长玉臂操》

精彩短评

- 1、应该挺有用处的
- 2、不错的。。。
- 3、看到书名以为是健美操碟，立即下了订单，到货发现原来是本书，晕，没注意看呀！内容还好，不过健美操的内容还是可视化的比较清晰。希望对选购此书的人有所帮助
- 4、总体还可以，可是自己没有坚持下来，里面有些内容很简单，值得一试，效果嘛就不知道了，我没坚持下来...
- 5、图示清楚,简单易学,现在开始减肥,加油!
- 6、坚持就是胜利。里面讲得非常到位。
- 7、要学的东西太多啦
- 8、上面很多动作是以前看过了，买了觉得不值。

《纤长玉臂操》

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:www.tushu111.com