

《Perfect完美身材训练法》

图书基本信息

书名：《Perfect完美身材训练法》

13位ISBN编号：9787530430507

10位ISBN编号：7530430505

出版时间：2005-7

出版社：第1版 (2005年7月1日)

作者：王新凤

页数：70

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

《Perfect完美身材训练法》

内容概要

健身运动自19世纪末至20世纪中期形成体系以来，风靡世界，逐渐融入大众生活。本书作者以多年健身教学、健身比赛经验为基础，向您提供最有效、最便捷、最安全、最前沿的健身运动资讯。不论您是否已经走入健身房，开始健身生活，相信本书在强调个性的基础上能为您构筑起健身生活的理论基石，使您事半功倍，轻松达到理想目标！

《Perfect完美身材训练法》

作者简介

王新凤，1996年毕业于西安体育大学，艺术体操国家一级裁判员、一级运动员、健美操国家一级裁判员、一级运动员称号。首批获得国家级健身指导员资格，并拥有国际专业体重控制认证，国际营养师资格认证等多项健身职业资格认证。资深私人教练、著名健身杂志特约撰稿人，健身训练

《Perfect完美身材训练法》

书籍目录

第一章 正确减肥 第二章 美体塑身 第一节 热身运动和结束运动 第二节 完美腹部训练 第三节 完美腿部和臀部训练 第四节 完美胸部训练 第五节 完美背部和肩部训练 第六节 完美手臂训练 第七节 伸展塑造完美线条 第三章 身心运动

《Perfect完美身材训练法》

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