

《魔力腰腹曲线操》

图书基本信息

书名：《魔力腰腹曲线操》

13位ISBN编号：9787806469408

10位ISBN编号：7806469400

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

《魔力腰腹曲线操》

内容概要

相信大多女性都有这样的经验，全身上下最易发胖的就是自己的腰腹部位，“小腹婆”们总是羞于穿短打上衣、贴身裙装而暴露她们的不完美曲线。

实现“盈盈一握”的收腹细腰法、30天消除“救生圈”之大作战、8大简单动作塑造纤腰、强化腹肌肌肉伸展操……本书就是要告诉你运用何种运动方法减除腰腹赘肉、才更省时省力，效果更为明显，避免没有章法地进行无为的锻炼，让你轻松拥有时下最流行的性感小蛮腰。

《魔力腰腹曲线操》

书籍目录

第一篇 瞄准“水桶腰”，削减腰部赘肉 居家瘦腰练习 实现“盈盈一握”的收腹细腰法 锻炼腰肌运动的妙招 美化腰肌曲线三步曲 一个月消除“救生圈”之大作战
第二篇 不做“小腹婆”，腹部平坦有高招 摩擦减腹法 平复腹部赘肉的椅子操 每天30分钟告别“呼啦圈”时代 收腹指压练习 八大简单动作塑造纤腰 瑜伽减腹法
第三篇 锻造性感腹肌，打造匀称腰腹曲线 平腹练习 强化腹肌肌肉伸展操 运动出你的腹肌 完美小腹的球运动 腹肌增强功能操 打造完美腰腹曲线

《魔力腰腹曲线操》

章节摘录

插图

《魔力腰腹曲线操》

精彩短评

- 1、如果按书中所教的方法坚持锻炼，一定会拥有魔鬼般的身材的！
- 2、方法在家里简单易学，彩页。页数不多，但是教的方法不少，能够锻炼到身体和肌肉。
- 3、比较简单，不知是否有效
- 4、两天就收到了，很实用的书，值得推荐！
- 5、很多动作,虽然简单,但效果很明显,关键还是在于坚持.
- 6、动作多多，可惜我人懒，三天晒网，两天捕鱼，减肥之路好漫长。
- 7、介绍的很详细，不错
- 8、里面的图案效果十分差，看得眼睛很痛~~像2手货，很残旧~~
- 9、书是不错的，但是没有坚持下来。发货也很快
- 10、实际操练才是王道！
- 11、没耐心的我还是跟着此书学了一段时间~效果不错~呵呵

《魔力腰腹曲线操》

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