

# 《女性臀腿塑形练习》

## 图书基本信息

书名：《女性臀腿塑形练习》

13位ISBN编号：9787501949809

10位ISBN编号：7501949808

出版时间：2005-7

出版社：中国轻工业出版社

作者：健康今典

页数：63

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](http://www.tushu111.com)

# 《女性臀腿塑形练习》

## 内容概要

我们生活在一个快节奏的时代，生活的时钟每天都在催促我们快一些，再快一些。我们在做每一件事，触摸每一件物体，使用或消费每一种产品时都期望它让我们尽快达到目的或者产生更快更好的效果。社会上那些洞察万事、通晓古今的营销人员和信息商人已经将我们的思维和行为改造成了这种快捷的方式。那很可能就是为什么一发现有什么东西可以帮助我们立刻达到目的，我们就会毫不顾念当初赚钱的辛苦而一掷千金吧。

健身更是如此。只要有什么承诺帮助我们立即有型起来、健美起来、轻盈起来，我们就立刻变成了涉世未深的发烧友。我们对那些快速健身成功的保证，特别是不需要自己付出任何努力的健身法，简直是一点防御能力都没有，必定上钩无疑。我们每年花在减肥书和廉价而粗劣的健身设备上的钱加起来高达数十亿元。

我们每个人只有一个身体，阅读本书来帮助自己健美起来无疑是正确的选择。还等什么？从今天就开始“塑身美体”吧！还有，别忘了邀请你的朋友、妻子、丈夫、孩子、母亲或父亲一起来“塑身美体”。

祝你在终健身大道上一路平安！

# 《女性臀腿塑形练习》

## 书籍目录

前言

第一章 针对练习者的几点说明

锻炼说明

开始锻炼的五个黄金法则

第二章 臀部和腿部塑形练习

“剖”析臀部和腿部

38种臀部和腿部塑形练习

提高你的回头率

不合逻辑的下体塑形偏方

屈膝跳式

单腿下蹲式

提臀半蹲式

美臀弓步式

双向式弓步

移动式弓步

踏板马步式

负重弯腰式

美腿绳操

仰卧单腿画圆式

侧卧抬腿式

俯卧抬腿提臀式

仰卧提臀式

半蹲收臀式

踮脚美腿式

踏板式屈膝跳

原地踏步跑

踏板式跳跑

弓步式反转

屈膝礼式下蹲

负重式下蹲

坐式小腿塑形操

体前屈髋部伸展式

小腿塑形伸展式

腿筋塑形伸展式

双腿交叉十沉式

喜迎朝阳瑜伽式

猎狗瑜伽式

倒V形瑜伽式

眼镜蛇瑜伽式

楼梯健殿式

单踮脚美腿式

侧卧叩腿式

器械健腿式

俯卧屈腿式

器械分腿式

器械仰卧踮脚式

# 《女性臀腿塑形练习》

# 《女性臀腿塑形练习》

## 编辑推荐

塑造完美女性身材的健身练习！ 什么样的锻炼动作能够帮助塑造你所渴望的紧臀美腿？想知道答案吗？ 《女性臀腿塑形练习》将让你拥有迷人的纤腿和翘臀……

# 《女性臀腿塑形练习》

## 精彩短评

1、挺实用的一本书，就是配的动作图片有些小，内容排版有点乱。书很薄，有很多动作都是以前就知道的。其实最关键的还是坚持！

# 《女性臀腿塑形练习》

## 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](http://www.tushu111.com)