

# 《局部塑身健美法》

## 图书基本信息

书名：《局部塑身健美法》

13位ISBN编号：9787533521721

10位ISBN编号：7533521722

出版时间：2003-8

出版社：福建科学技术出版社

作者：(日)萱沼文子

页数：172

译者：高进

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)

# 《局部塑身健美法》

## 内容概要

本书针对减肥失败的原因，有针对性

# 《局部塑身健美法》

## 作者简介

作者：(日本)萱沼文子 译者：高进

# 《局部塑身健美法》

## 书籍目录

Part 1 减肥失败的一般模式 体形不美的原因 危险的减肥陷阱 减肥成功的关键是改善基础代谢  
肥胖类型 随时随地塑身健美Part 1 局部减肥法 局部减肥的成功秘诀——行走与踏步 注意姿势的  
步行法 注意美腿的步行法 虚拟原地踏竹板法 原地高抬腿踏步法 原地放松踏步法 原地踢  
小腿法 原地快速踏步法 局部减肥的成功秘诀——伸展运动\_ 颈部伸展法 肩部伸展法 胸  
部伸展法 背部伸展法 侧腹部伸展法 腰部伸展法 腿部伸展法 局部减肥的成功秘诀—  
—哑铃操 抬小臂 举大臂 转上体 膝伸屈 提足跟 双臂前上举 肘伸屈 局部  
减肥的成功秘诀——芳香精油淋巴按摩 芳香精油淋巴按摩的基本方法 操作简单的手浴与足浴  
局部减肥的成功秘诀——穴位健康法 塑造优美的腿部曲线 健美的“羚羊”腿 模特般的  
小腿肚 紧实的踝部关节 塑造紧收的腹部肌肉.....Part 3 不同肥胖类型的推荐减肥食谱

# 《局部塑身健美法》

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