

<<腹肌锻炼法>>

图书基本信息

书名：<<腹肌锻炼法>>

13位ISBN编号：9787534537288

10位ISBN编号：7534537282

出版时间：2003-1-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：野泽秀雄

页数：159

译者：赵明

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：<http://www.tushu007.com>

## <<腹肌锻炼法>>

### 内容概要

可以做到，从现在开始也不时不晚！  
为了使身材变得更优美，身体变得更健康，本书为你介绍各种有效的腹肌锻炼法。

## <<腹肌锻炼法>>

### 书籍目录

绪言 加油！

锻炼腹肌的令人钦佩的男士、女士 踢踏舞演员 消防员 音乐家 健美者 小提琴演奏者 拳击运动员 演员基本训练 腹肌锻炼·实践、知识篇 你的腹肌有没有衰老？

检查腹肌的状态 腹肌图解 这样你保证会成功！

开始锻炼之前的心得 完全指导！

60种腹肌锻炼法 完全适合于男女老少 让我们的腹肌变得更加强劲 入门 初级 中级 高级 忙碌的人也可以锻炼出健美的腹部！

日常生活中可以进行的简单的腹肌运动 以步行、跑步、游泳来消耗脂肪！

用20分钟的时间有效地使腹部发生变化的有氧运动 步行、跑步 循环锻炼 游泳 以东方式的传统方法来锻炼腹肌！

悠闲、舒适是东方传统健身方法的根本，腹部和心情都可以变得很清爽 想吃什么尽管吃！

不必减肥，靠运动增强肌肉，使腰身更苗条 真的对腹肌有效吗？

效果体现在哪里？

对任何人都有效，轻轻松松练腹肌—— 彻底分析流行的腹肌用品 腰痛、肩酸原来是因为腹肌有问题！

开清楚健康问题与腹肌的关系 难熬的疼痛是有原因的—— 谁都难以避免的肌肉痛的原理与克服的诀窍

<<腹肌锻炼法>>

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:<http://www.tushu007.com>