

<<美腿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<美腿秘诀>>

13位ISBN编号：9787535619365

10位ISBN编号：7535619363

出版时间：2004-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：许涌

页数：96

译者：孙敏

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>

<<美腿秘诀>>

内容概要

有一种关于人类生理特性的奇怪现象，当男性体重上升时，他们的魅力大增；而当女性体重略有增加时，她们只会有变粗的臀部和腿。

虽然事实并不是如此绝对，但显然，到我这来求助的相当一部分女性具有同样的目标：不再拥有梨形身材，而腿部线条变得更优美。

正是为了你和她们，我特意写了这本书，与你们共同分享拥有苗条修长大腿的秘密。

我创造了两套特别的练习方案。

进行这两套练习，你不必踏足于健身场馆，也无须破费购买各种健身设备和器材，只要在家中准备一根跳绳，一个体操弹力管和一个健身球足矣。

为了使效果更明显，两套练习方案结合了很多方法。

它包含有诸如弓步和下蹲等充分锻炼下半身的运动，其他的练习则主要是针对某些特殊的肌肉。

为了燃烧脂肪和塑造腿部线条，中间还穿插有一些有氧运动。

此外，练习中还包括了一些臀部运动和一系列肌肉看上去更修长有型的伸展运动。

同时，我知道我想拥有漂亮的大腿，光靠练习是远远不够的，所以我会告诉大家一些我的主顾们经常问到的问题的答案，提供给大家一些技巧，告诉你们关于健康饮食和对付讨厌的脂肪等的一些小窍门。

因此，每隔一天抽出30分钟时间进行练习吧！

只要持之以恒，你将拥有迷人的大腿和全新的自我。

<<美腿秘诀>>

作者简介

作者：(英国)罗伯茨(RobertsMatt) 译者：孙敏 编者：英国DK公司

<<美腿秘诀>>

书籍目录

关于本书训练一 有氧热身 下蹲, 跳跃和搵肌弯曲练习 问题与解答: 形体塑造 腿部上举, 腿部伸展和有氧运动 六步柔韧性伸展 问题与解答: 关于练习方案的种种困惑训练二 有氧热身 有氧热身练习 弓步练习系列和有氧运动 问题与解答: 燃烧脂肪团 站立动作练习 大腿内外侧的强化练习 进一步的伸展练习 问题与解答: 将美腿运动进行到底: 如何时刻保持斗志昂扬健身器材信息索引, 致谢

<<美腿秘诀>>

章节摘录

插图

<<美腿秘诀>>

媒体关注与评论

书评世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练。

“ 想要知道下半身的塑身秘密吗？

怎样才能迅速健美大腿？

只要按我的三个训练计划做，我将告诉你拥有美丽的双退只需几周的时间而已。

” 锻炼出健美、性感的大腿； 前两项练习简单、有趣、变化多样，可以在家完成； 不管你目前的健美水平如何，训练效果将是持久的。

<<美腿秘诀>>

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>