第一图书网, tushu007.com

<<女子塑形操>>

图书基本信息

书名：<<女子塑形操>>

13位ISBN编号：9787500927327

10位ISBN编号：7500927320

出版时间：2005-6

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：王洪 编

页数：220

字数：159000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

不良的生活方式和生活习惯使许多女性身体臃肿，行动笨拙，同时由于社会结构和经济体制的不断演化，现代化程度的不断提高，以及社会生活节奏的加快，社会成员间的激烈竞争，给现代职业女性也造成了巨大的心理压力，多重的角色使她们身心疲惫，无暇顾及自己的形体，或者瘦弱枯干，或者体态不雅。
其实，不良的形体不仅直接危害着人体的健康，而且也直接影响着女性的事业。
作为职业女性，健康和关的形体才是工作成功的资本。
美是自然赋予人的天使。
而女性则是美的天使。
为了帮助更多的职业女性增强自信，提高社会价值，永葆女性魅力，我们撰写了《女子塑形操》一书。
本书介绍了有关形体与体型的概念、肥胖与减肥的理论、重塑形体的对症自救方法、瘦人增重的原理及方法、雅姿与训练等方面的内容，并附大量的图片，内容丰富，简单实用，通俗易懂，针对性强，适合于不同形体练习者的需求。

第一图书网, tushu007.com

<<女子塑形操>>

书籍目录

一、必须知道　1．什么是体型　2．什么是形体　3．形体美的标准　4．形体美与人体比例　5．现代女性的健美标准　6．形体与健康　7．形体与气质二、重塑形体　1．运动减肥　　什么是肥胖　肥胖的标准　　肥胖的原因　　女性哪些部位容易肥胖　　肥胖与健康　　科学的减肥方法　2．对症自救　　颈部自救法　　双下巴自救法：提收下巴健美操　　项圈颈自救法：美颈健美操　　胸部自救法　　胸部扁平自救法：丰胸健美操　　乳房下垂自救法：挺实乳房健美操　　乳房肥大自救法：缩紧乳房健美操　　腰腹部自救法　　上腹肥厚自救法：收胄健美操　腰部丰胰自救法：紧腰健美操　　小腹突凸自救法：平滑（扁平）腹部健美操　　肩背自救法　“熊背”自救法：薄背健美操　　“厚肩”自救法：俏肩健美操　　“柳肩”自救法：挺平健美操　　手臂自救法　　上臂松弛自救法：收紧手臂操　　前臂松弛自救法：细长手臂健美操　臀部自救法　　臀部下垂自救法：提臀健美操　　臀部松弛自救法：挺实臀部健美操……三、瘦人增重健美操四、形态矫正操五、雅姿塑造

第一图书网, tushu007.com

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