

<<美体操练>>

图书基本信息

书名：<<美体操练>>

13位ISBN编号：9787504836250

10位ISBN编号：7504836257

出版时间：2002-6-1

出版时间：农村读物出版社

作者：徐铁,王冰

页数：114

字数：50000

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>

## <<美体操练>>

### 内容概要

在该书中作者根据女子的生理特点，创编了各种类型的休闲健身操、女子保健操、姿态美的练习和矫正体形实效的锻炼方法，对女子在锻炼为经常遇到的一些问题给予解答，本书在健身知识方面具有权威性，是一部高水平的体育健身工具书。

现代时尚女性美，不仅要有健康的身体，还应具有匀称的身形，强劲而有弹性的肌肉，光洁的皮肤和旺盛的精力，对美的追求是每个人的愿望，在其过程中，可以陶冶情操，得到美的享受。

如果通过本书能够给您带来新的感受，，使您对健身科学知识和锻炼方法有一定了解，将是作者和出版者的欣慰。

## <<美体操练>>

### 作者简介

徐铁，毕业于原北京医学院。

职业医生。

1982年开始从事女子健美教学工作至今，曾多次带领学生夺得全国和北京市健美比赛冠军。

1986年以来已出版《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》、《女子健美操》、《中国妇女百科全书——女子健美》、《健美与健身》等书籍，并在广播

<<美体操练>>

书籍目录

序1 美体操练开幕式2 美丽——从头到脚 美丽从头开始 美胸有术 雕出魅力小腰 漂亮小腹 臀之风景 手指也舞蹈 双肩美丽秘诀 丽足生辉 塑造修长小腿 保持丰满大腿 展示优雅仪态 魅力仪态轻松拥有美体3 健康——随时随地 办公室健身操 休闲健身操 女子保健操4 瘦身——还原窈窕 瘦身总动员 瘦脸进行曲 细腰传说 腹部脂肪大扫除 修正肥臀 美腿要术5 矫形——消除烦恼6 美体句号后记

<<美体操练>>

章节摘录

插图

<<美体操练>>

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>