第一图书网, tushu007.com

<<Taebo搏击健身操>>

图书基本信息

书名：<<Taebo搏击健身操>>

13位ISBN编号：9787530430477

10位ISBN编号：7530430475

出版时间：2005-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：王新凤

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

<<Taebo搏击健身操>>

内容概要

由于跆搏瞬间爆发力强，肢体伸展幅度大，运动量比传统的健美操更大，因此减脂效果十分明显。
值得一提的是，跆搏健美操中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力，所以它对腰腹部的锻炼超过了任何其他健身方式。
非常适合长时间久坐，致使脂肪堆积在腰腹的现代人。
跆搏动作多变，包括直拳、勾拳、摆拳、前踢、侧踢、后踢等搏击动作，而且在做每一个动作时要求迅猛、有爆发力，健身者在锻炼每一块肌肉的同时，身体的弹性、柔韧性及反应速度也会得到前所未有的提高。

除了有健身纤体的功效，跆搏还有助于缓解压力、增强自信。
在节奏强劲的震撼音乐中，把一切不顺心的事看作目标，用力出拳、踢腿、呐喊.....尽情释放压抑的心情，同时增强斗志，为自己加油。

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