第一图书网, tushu007.com

<<超实用健康美腿操>>

图书基本信息

书名：<<超实用健康美腿操>>

13位ISBN编号：9787806469439

10位ISBN编号：7806469435

出版时间：2006-5

出版时间：上海文化出版社

作者：葛苓,周睿,王翡

页数：41

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

“ 为什么别人有双漂亮的长腿，我却被叫做‘ 萝卜腿 ’；为什么别人裙、裤皆宜，我却拼命寻找能掩盖缺陷的下装？
”有过这样疑问的美眉应该不在少数。
是的，拥有修长、漂亮的双腿是每个爱美女孩的心之所系。
　很多女孩都希望通过锻炼来让双腿变得健美、协调、修长，可是在真正锻炼以后，有不少人的双腿却会越练越粗。
所以掌握锻炼的要领是非常重要的，没有章法的胡乱运动不但不会达到效果，反而会起到反作用。
我们的《超实用健康美腿操》就是要告诉你运用何种运动方法来瘦腿才更省时省力、效果更为明显，让你轻松变身为长腿美女。
　本书针对常见的几种不完美腿型，进行了针对性的训练设计，让你在最短的时间内改善自己的腿部缺陷，成为不折不扣的美腿辣妹。

<<超实用健康美腿操>>

书籍目录

第一篇 简单练习，腿部脂肪去无踪 每天5分钟，大腿赘肉跑光光 大腿松弛肌肉紧实法 让膝盖脂肪燃烧 膝盖按摩法 哑铃瘦腿操 下蹲瘦腿练习第二篇 告别O形腿，轻松几招搞定 练就芭蕾美腿的椅子操 无所不在的坐式塑腿操 站立式美腿法 两招改善O形腿 大眼按麈法第三篇 与不完美腿形大作战 简单运动，60天美腿秀出来 走路美腿法 打造完美大腿腿形 美化小腿腿形练习法 腿部平衡健美操 拉长腿部线条练习 乒乓球美腿操第四篇 团结你的腿部松散赘肉 强化小腿肌肉练习操 让小腿线条更加完美的画圈运动 紧实腿部赘肉的毛巾练习 哑铃硬拉运动第五篇 轻松几步，粗壮腿部不再 放松腿部肌肉练习 居家美腿操 小腿按摩法 收紧腿部肌肉运动 紧实腿部肌肉的居家练习

章节摘录

插图

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