

<<15分鐘完美塑身>>

图书基本信息

书名：<<15分鐘完美塑身>>

13位ISBN编号：9789862250532

10位ISBN编号：9862250534

出版时间：2009-5

出版时间：漢湘文化事業股份有限公司

作者：全善惠 著
金哲 译

页数：96

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>

<<15分鐘完美塑身>>

内容概要

每天15分鐘7天享瘦，超完美的塑身計畫！

上午的伸展運動、下午的伸展運動、晚上的伸展運動、兩個人一起做的雙人伸展運動利用運動展現瘦身後的魅力！

受歡迎指數100%新手必備運動時間表起床後的伸展、沐浴中的伸展、浴缸內的伸展、交通工具內的伸展、辦公室內的伸展，完全攻略！

全彩圖片步驟解說，輕鬆成為塑身達人！

超人氣局部塑身 腿部伸展、骨盆伸展、腰部伸展、胸部腹部伸展等。

<<15分鐘完美塑身>>

作者簡介

全善惠 (作者) 全善惠 個人簡歷： 中央大學師範學院體育教育系教授 首爾市體操協會
有氧運動分科委員長 有氧運動國際裁判 國民生活體育全國生活體操聯合會事務副會長
開發新千年健康體操 開發伸展體操 代表作品： Mother & baby按摩?體操節目 (中央 M & B)
孕婦產前、產後體操 (傳媒大橋電台) 金哲 出生於一九七七年，博士研究生。
長期從事韓語翻譯工作，多次擔任中韓技術研討會同聲翻譯，經濟洽談會現場翻譯。

<<15分鐘完美塑身>>

書籍目錄

PARTY 1伸展運動時間表
上午的伸展運動 迎接愉快的一天起床後做的伸展運動
淋浴中的伸展運動 浴缸內的伸展運動
交通工具內的伸展運動 辦公室椅子上的伸展運動
下午的伸展運動 為疲憊的身體增添活力
利用午餐時間做伸展運動 放鬆肌肉的伸展運動
放鬆手臂的伸展運動 下班前放鬆全身的伸展運動
晚餐後有助於消化的伸展運動 看電視時的伸展運動
晚上的伸展運動 消除一天的疲勞
睡覺前的伸展運動
PARTY 2兩個人一起做的雙人伸展運動
腿部伸展運動 骨盆伸展運動 腰部伸展運動

<<15分鐘完美塑身>>

编辑推荐

《15分鐘完美塑身》提供了早中晚的適當伸展運動，從早上起床開始，到搭乘交通工具內的伸展，以及辦公室內的伸展操等等…此外還有兩個人一起做的雙人伸展運動，更能夠拉伸肌肉，比自己拉伸時還能夠更加伸展到極限，如果是男女一起做伸展，更能夠增加彼此間的親密感。

<<15分鐘完美塑身>>

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>