第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

作者简介

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>>

书籍目录

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。

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