

家庭健美运动



[家庭健美运动 下载链接1](#)

著者:耿忠

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:1999-08

装帧:平装

isbn:9787537519274

编辑推荐：本书是“21世纪健康美容丛书”之一，主要向读者介绍了家庭健美运动的基本知识。本书力求做到内容丰富、翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容书。该套书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可以作为专业美容工作者提高业务水平的参考书。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 家庭健美的基础知识

一、什么是健美和人体美

二、健美运动ABC

三、家庭健美计划制定

四、家庭健美锻炼原则
五 健美锻炼自我医务监督
第二章 颈部健美训练法
一、颈部形态美
二、颈部健美训练法
第三章 肩部健美锻炼
一、肩部形态美
二、锻炼开阔的肩膀
三、矫正翅状肩胛
第四章 收腹细腰保健法
一、腰腹的形态美
二、收腹细腰健美法
三、腰背部训练法
第五章 胸部健美训练
一、胸部与乳房形态美
二、简易胸部健美训练法
三、家庭健胸锻炼法
第六章 腿的健美锻炼
一、腿部形态美
二、简易大腿健美法
三、简易小腿健美法
四、简易臀部健美法
第七章 手与脚的健美
一、手部健美
二、脚部自我按摩
第八章 健美减肥运动
一、减肥法宝：合理饮食+适量运动
二、健美减肥运动的计划与原则
三、局部减肥运动
四、减肥体操
第九章 睡前全身柔软运动
后记
· · · · · (收起)

[家庭健美运动 下载链接1](#)

标签

评论

[家庭健美运动 下载链接1](#)

书评

[家庭健美运动 下载链接1](#)