

# 轻松健身



[轻松健身 下载链接1](#)

著者:日本主妇之友社

出版者:

出版时间:2004-7

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534123436

《轻松健身:健身球操》主要内容有：让身体由内变挺！改变姿态的快速练习；把一天

的疲劳完全消除！身体彻底伸展练习；再见，高强度肌肉练习！重点部位的集中练习；可以在室内轻松进行的有氧运动！燃烧脂肪的快乐练习等。

作者介绍：

目录：一 让身体由内变挺！改变姿态的快速练习

1 什么是健身球？

2 选择方法

3 充气方法

4 你的体态是否正确？

5 选择合适的课程

6 正确使用健身球

二 把一天的疲劳完全消除！身体彻底伸展练习

.....

三 再见，高强度肌肉练习！重点部位的集中练习

.....

四 可以在室内轻松进行的有氧运动！燃烧脂肪的快乐练习

.....

• • • • • (收起)

[轻松健身](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[轻松健身](#) [下载链接1](#)

书评

[轻松健身](#) [下载链接1](#)