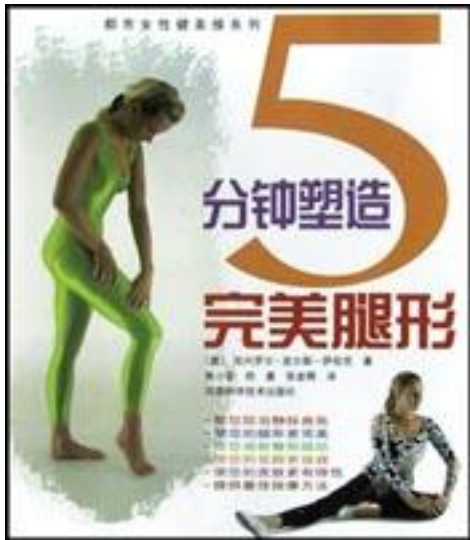


# 5分钟塑造完美腿形



[5分钟塑造完美腿形 下载链接1](#)

著者:哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2003-6

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534929816

拥有完美体态是每一位爱美女性共同追求的目标，但忙碌的工作、快节奏的生活方式却使这一目标难以实现。都市女性如何在不影响工作的情况下在最短时间内锻炼出完美体态，正是我们要告诉您的。本套书以图文并茂的形式介绍了一系列针对性强，简单易行且随时随地都可以做的全身健美操。我们相信，通过练习这一系列健美操，您会在最短时间内拥有完美的体态、健康的体魄，焕发青春活力。

“都市现代健美操系列”由世界著名健美操教练哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克教授多年经验编写而成，分别为《7分钟塑造浑圆的臂 修长的腿》、《7分钟塑身 收腹与紧臀》、《6分钟塑身 丰胸与纤腰》、《5分钟塑造完美腿形》。

作者介绍:

目录: 1 大家一起来健美  
2 大腿锻炼法  
3 膝关节锻炼法  
4 小腿锻炼法  
5 双脚锻炼法  
6 腿部保护操  
7 专门为坐着工作的人设计的练习  
8 专门为站着工作的人设计的练习  
9 放松疲劳的双腿，预防静脉堵塞  
10 如何保持正确的坐姿  
11 如何正确地搬起重物  
12 如何正确地弯腰俯身  
13 如何正确地手提重物  
14 如何正确地站立和行走  
15 防治蜂窝织炎  
.....  
结束语  
· · · · · (收起)

[5分钟塑造完美腿形\\_下载链接1](#)

标签

健身

评论

-----  
[5分钟塑造完美腿形\\_下载链接1](#)

书评

-----

[5分钟塑造完美腿形 下载链接1](#)