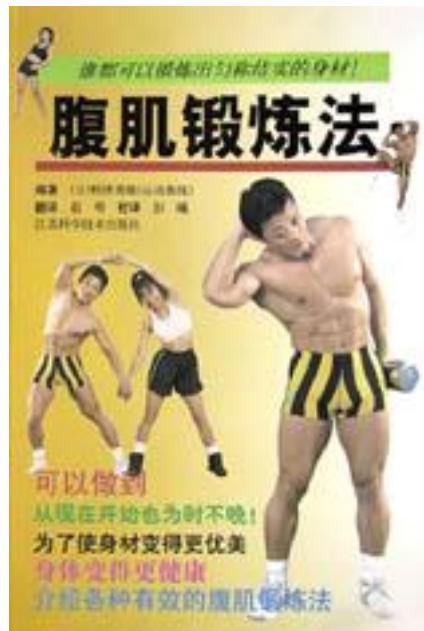


腹肌锻炼法



[腹肌锻炼法_下载链接1](#)

著者:野泽秀雄

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534537288

可以做到，从现在开始也不时不晚！为了使身材变得更优美，身体变得更健康，本书为你介绍各种有效的腹肌锻炼法。

作者介绍:

目录: 绪言 加油！ 锻炼腹肌的令人钦佩的男士、女士

基本训练

腹肌锻炼 · 实践、知识篇

检查腹肌的状态

腹肌图解

开始锻炼之前的心得

让我们的腹肌变得更加劲

入门

初级

中级

高级

日常生活中可以进行的

简单的腹肌运动

用2分钟的时间有效地使腹肌发生变化的有氧运动

不必减肥，靠运动增强肌肉，使腰身更苗条

彻底分析流行的

• • • • • (收起)

[腹肌锻炼法](#) [下载链接1](#)

标签

健身

体育

健美

图书馆

f

2012年夏以往

评论

想炼啊

[腹肌锻炼法 下载链接1](#)

书评

卓越上没有这本书说缺货 当当网有 只好在当当上订了 挺好
和我在卓越同一天订的书同一天送来 虽然比预计时间多了2天 但是还行
看看书中的内容 三分之二是全彩印刷 质量还行 内容不是很多 但是很精
只是价格有点贵 还不错 总体来说 至少这本书很难在书店找到 要好好练习 等我腹...

[腹肌锻炼法 下载链接1](#)