

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，从现在开始也不迟！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](#)