

# 魅力腹部



[魅力腹部\\_下载链接1](#)

著者:贝尔恩德·图尔纳

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2002-10

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534536724

去掉小肚腩！塑造平坦、紧绷的腹部的方法有很多种，但这是最有效的：每天您只需10分钟，几个星期后您就会有意外的惊喜！这些练习是两位经验丰富的健美教练构里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳从大量练习中为您精心挑选的！克里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳是著名的健美教练，预防与恢复运动学硕士，现在德国弗得堡/奥古斯治疗健身中心工作。

作者介绍:

目录:一去掉小肚腩

1 前提非常重要

2 确定您的体重指数

.....

## 二 塑造紧绷腹部的体能锻炼法

### 1 目标明确的体能锻炼

.....

## 三 塑造平滑腹部的腹直肌锻炼法

### 1 测试您的肌肉

.....

## 四 用静态练习来巩固腹肌

### 1 测试您的身体状况

.....

## 五 塑造玲珑细腰的腹外斜肌锻炼法

## 六 塑造苗条细腰的腹横肌锻炼法

## 七 耐力锻炼和平衡锻炼

## 八 服务指南

..... (收起)

[魅力腹部](#) [下载链接1](#)

## 标签

魅力腹部

## 评论

[魅力腹部](#) [下载链接1](#)

## 书评

瘦啤酒肚的最快方法-卡姿凯专业燃脂20年，快速消除啤酒肚

男人到了工作的年纪以后,新陈代谢会减慢,每天的运动量也会迅速变小,如果还按照以前那个不规律的胡吃海喝的吃法,肚子上面的脂肪自然会越来越多。男士们你是不是还在为你的啤酒肚影响美观而纠结? ...生活压力越...

[魅力腹部 下载链接1](#)