

女孩练条



[女孩练条_下载链接1](#)

著者:林振敢

出版者:人民体育出版社

出版时间:2005-06-01

装帧:

isbn:9787500927334

《女孩练条》包括五章内容即：人类对形体美的认识、怎样才能获得一个健美的体形、形体健美训练方法等。从古典美到现代美，作者深刻地阐述了美的真正含义。在《女孩练条》的指导下，女孩在短期内便能练就一副健美的身材。

作者介绍:

目录:

[女孩练条_下载链接1](#)

标签

体育

评论

[女孩练条_下载链接1](#)

书评

吸引我的是里面的标题：比如说，教练颈部的时候，写的是 挺拔的颈部
第一次看到这样写书的，他一定知道看书的人就是希望有这样的效果，而书中先就写到了，挺拔的颈部，然后教你如何练，也就是说先给你说练习的效果，再说怎么做，结果导向是每一个想进行锻炼的人的目标，这样...

[女孩练条_下载链接1](#)