

女子哑铃健身图解



[女子哑铃健身图解_下载链接1](#)

著者:方志军

出版者:

出版时间:2000-8

装帧:简装本

isbn:9787500920090

有人说，美，是女性的专利，为女性所独有。此言虽然夸张，但夸张的东西往往最能反

映本质。不是吗，论到女性，谁能将其与美割裂得开呢？女性的青春、活力、气质，都蕴涵着美，它主要由形体和形态表现出来。健美的形体 and 体态是可塑的，让肌肉得到科学的锻炼即可具备。本图解所选的7个部位、13块肌肉和30个基本动作，适合不同情况的女性练习，参照《锻炼计划》去做，可以祛脂、减肥、强身、健体，你不妨试一试。

作者介绍:

目录:

[女子哑铃健身图解_下载链接1](#)

标签

女子健身

评论

[女子哑铃健身图解_下载链接1](#)

书评

[女子哑铃健身图解_下载链接1](#)