

<<温可馨瘦身保健肚皮舞(DVD)>>

图书基本信息

书名：<<温可馨瘦身保健肚皮舞(DVD)>>

13位ISBN编号：9787798964783

10位ISBN编号：7798964789

出版时间：广东音像出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<温可馨瘦身保健肚皮舞(DVD)>>

内容概要

《温可馨瘦身保健肚皮舞》是对女性有很好的减肥和保健效果的肚皮舞，通过对腰、肩、胸、胯、颈部以及手臂、手腕、脚部等部位的运动，减去赘肉，舒展筋骨，增强身体柔韧性。

作为一种全身的舞蹈运动，肚皮舞除了可收紧臀肌、平坦小腹之外，肚皮舞还能调节女性内分泌系统，促进盆腔血液循环，按摩腹腔和子宫等器官，对女性起到良好的保健养生功效。

<<温可馨瘦身保健肚皮舞(DVD)>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>