

<<流行瘦身操1(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<流行瘦身操1(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880693508

10位ISBN编号：7880693505

出版时间：九洲音像出版公司

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>

<<流行瘦身操1(VCD)>>

内容概要

打造明星魔鬼身材的取胜之道！
全世界顶尖教练传授绝佳“瘦身”之道。

最让人心情愉快的瘦身方式，最健康的瘦身方式。

《流行瘦身操1》共分三集：上集颈背放松的运动，达到瘦身效果，分6节进行；中集针对腰腿放松的运动（包括髋、臀、腰、膝、脚、踝、腿等各部位的锻炼），达到瘦身效果，共分6节；下集是头手放松运动，达到瘦身效果，分6节进行。

这三组运动可根据自己身体的实际状况分段或分节练习，不必花太多时间，只需一点小小的毅力就行，坚持锻炼，你会惊奇地发现，身心状态迅速改变，不要懒了！

开始跟着练习吧！

<<流行瘦身操1(VCD)>>

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>