

<<塑形健身操全攻略(1VCD+1CD)>>

图书基本信息

书名：<<塑形健身操全攻略(1VCD+1CD)>>

13位ISBN编号：9787880877076

10位ISBN编号：788087707X

出版时间：北京东方影音公司

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>

## <<塑形健身操全攻略(1VCD+1CD)>>

### 内容概要

通常运动40分钟以上才会达到一定的运动效果。

该内容是由有氧/能量/伸展运动组成一体的有效健身课程，锻炼身体协调能力，韧带柔韧性，增加适当跳跃动作，非常适合您“自娱锻炼”，有效达到健身的功效。

景琳，国家一级健美操运动员；国家二级健美操裁判员。

2006年中国全明星啦啦队选拔赛，北京赛区，自选动作一等奖。

2007年被评为第二届“五环之星”。

<<塑形健身操全攻略(1VCD+1CD)>>

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>