

<<燃脂减肥普拉提(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<燃脂减肥普拉提(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880883169

10位ISBN编号：7880883169

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>

<<燃脂减肥普拉提(VCD)>>

内容概要

源于瑜伽的超完美时尚塑型运动，每一块肌肉都能和谐一致地得到完美雕塑，消耗脂肪，塑造完美身形！

本片针对三大重点部位：腹部、臀部和大腿的锻炼，着重于正确的呼吸技巧，让运动的效果达到核心肌群，容易学习，在雕塑曲线之余，不会造就夸张的肌肉，给您平坦的小腹，修长的大腿，还有结实的双臀。

<<燃脂减肥普拉提(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>