

<<男子健塑普拉提必修课>>

图书基本信息

书名：<<男子健塑普拉提必修课>>

13位ISBN编号：9787883529361

10位ISBN编号：7883529366

出版时间：大连音像出版社有限公司

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>

## <<男子健塑普拉提必修课>>

### 内容概要

普拉提斯 (Plates)，学名“静态肌肉强华”，由德国人约瑟夫·普拉提斯创立并推广。普拉提斯吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，是东方瑜伽与西方健美运动的完美结合。

<<男子健塑普拉提必修课>>

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>