

<<活力有氧踏板操(1VCD)>>

图书基本信息

书名：<<活力有氧踏板操(1VCD)>>

13位ISBN编号：9787883529415

10位ISBN编号：7883529412

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>

<<活力有氧踏板操(1VCD)>>

内容概要

美腿俏臀特种训练Aerobics with Footplate美国运动医学学会（ACSM）医学博士Dr.Joseph Saich推荐。

20分钟狂烧500卡路里活力有氧基本步、套路练习，国际塑身踏板操基础版。

学习踏板操基本步、培养良好的方位感、协调性以及各部位肌肉对踏板的适应性，为玩出炫酷的花样踏板操奠定坚实的基础。

速效美腿俏臀消脂套路
强力激瘦概念+超Hot踏板舞步，
搭配出最强效的消脂、塑形套路，
各种强度的组合，随心调节锻炼部位和时间，
快速燃烧臀腿多余脂肪，
打造无可抵挡的美体诱惑！

<<活力有氧踏板操(1VCD)>>

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>