第一图书网, tushu007.com

<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

图书基本信息

书名:<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

13位ISBN编号:9787883630821

10位ISBN编号: 7883630822

出版时间:1900-01-01

出版时间:黑龙江文化音像出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

内容概要

踏板操是一种方便实效的机械有氧健身操。

利用踏板做上落运动,可以相应增加运动的强度,使全身各个部位都能得到充分的锻炼,对腿部、臀部以及腰部胡锻炼效果尤为显著。

第一图书网, tushu007.com

<<踏板健身操1:抵消耗强度(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