

<<瑜伽塑型法(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽塑型法(VCD)>>

13位ISBN编号：9787887221360

10位ISBN编号：7887221366

出版时间：1900-01-01

出版时间：北京体育大学音像出版社

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>

## <<瑜伽塑型法(VCD)>>

### 内容概要

陈雪，2003年度中国健身小姐！

瑜伽塑型是瑜伽训练的一个最主要方向，你见过大腹便便或者塌肩驼背的瑜伽练习者吗？我们在本片中为您精心准备了40分钟的塑形练习，你只需坐在家中，打开电视，跟随我们一起抻拉你的身体，静控你的腰腹。  
用不了多久，你会感觉这种安全简易的锻炼方式非常有效、健康。

来！  
和我们一起做吧！

<<瑜伽塑型法(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>