

<<與猛男教官一起練就6塊腹肌>>

图书基本信息

书名：<<與猛男教官一起練就6塊腹肌>>

13位ISBN编号：9789577793423

10位ISBN编号：9577793428

出版时间：民聖

作者：鄭元凱 著

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>

<<與猛男教官一起練就6塊腹肌>>

內容概要

即使『宅』在家裡，也可以練出傲人的體魄。
看過『消防猛男月曆』的人，都會投以羨慕與愛慕的目光，作者就是猛男之一。
身為消防教練，長久與健身同好切磋討論，更深入學習研究，常發現很多人努力練，卻因沒有相當知識而『事倍功半』。
本書全方位的讓您看清楚如何雕塑身材，隨時隨地練或在家自行訓練，猛男教官的詳細步驟示範與正確觀念，陪大家一起塑身健身。
另附CPR心肺復甦術.異物硬塞急救法，讓大家掌握黃金救援時間。

<<與猛男教官一起練就6塊腹肌>>

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>