

《塑型健身72變》

图书基本信息

书名：《塑型健身72變》

13位ISBN编号：9789571029078

10位ISBN编号：9571029076

出版时间：2004年06月23日

出版社：尖端

作者：余明權

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《塑型健身72變》

內容概要

一本由國際認證的專業教練著作、並親自示範的健身工具書，即可避免坊間之健身書因缺乏專業而出現錯誤或危險動作示範，不但具公信力，更是深受精明之讀者所歡迎的！

精彩內容包括：

現身說法健身史：秘笈及學員見證

完全教戰手冊 - 戰略篇 + 戰術篇

打造完美型男 - 六大關切部位：胸、背、腹部、手臂、肩膀、下半身

雕塑完美靚女 - 六大關切部位：腰、背、臀、腿、小腹、手臂

健身狀況應變對策

附錄 - 完美體型標準圖示。隨書附贈由作者親自示範的健身活用VCD，教你練出塑型好身材！

《塑型健身72變》

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:www.tushu000.com