

《男子健塑普拉提必修课》

图书基本信息

书名：《男子健塑普拉提必修课》

13位ISBN编号：9787883529361

10位ISBN编号：7883529366

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《男子健塑普拉提必修课》

内容概要

普拉提斯（Plates），学名“静态肌肉强华”，由德国人约瑟夫·普拉提斯创立并推广。普拉提斯吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，是东方瑜伽与西方健美运动的完美结合。

《男子健塑普拉提必修课》

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