

《健身手册(平装)》

图书基本信息

《健身手冊 (平裝)》

內容概要

英國著名私人健身教練Ann Goodsell 為您度身設計健身計劃。本書就如何鍛鍊力量、耐力、柔韌性各方面提供清晰的指導，還就健康飲食提供具科學根據的建議。囊括家庭鍛鍊、健身房鍛鍊和戶外鍛鍊於一體，讓您隨意組合，輕鬆愉快地達到健身的目標。

《健身手册 (平装)》

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