

《时尚有氧搏击操(1DVD)》

图书基本信息

书名：《时尚有氧搏击操(1DVD)》

13位ISBN编号：9787883529088

10位ISBN编号：7883529080

出版社：大连音像出版社

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

更多资源请访问：www.tushu000.com

《时尚有氧搏击操(1DVD)》

内容概要

风靡全球的“野蛮”有氧健身风暴，英姿飒爽，燃脂塑形“暴力减肥”新宠。个性前卫，刚劲有力，COOL动感！

出拳、踢腿、闪躲、攻击、防御.....提高上、下肢柔韧性，锻炼全身肌肉，消除多余脂肪，雕塑完美身姿！

全面锻炼，整体塑身，麒麟臂、蝴蝶袖、水桶腰、大象腿.....统统GET OUT！

背部迷人、臀部挺翘、双腿曲线修长性感.....想怎么穿就怎么穿！

增强肌肉量，塑造肌肉型男！重拳出击、猛力踢腿、放声呐喊，挑战性+娱乐性，调节神经系统，释放压抑心情，舒缓紧张情绪，消除生活、工作压力，为身体充电！

群体练习、经验交流，让你逾越社交障碍，完美你的性格！

有氧运动的最佳心率，促进人体新陈代谢，增加肺活量，净化血液，加强心血管功能，提升免疫力，为身体“银行”储蓄健康值！

《时尚有氧搏击操(1DVD)》

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