

《伸拉健身操2(VCD)》

图书基本信息

书名：《伸拉健身操2(VCD)》

13位ISBN编号：9787883508670

10位ISBN编号：7883508679

出版时间：1900-01-01

出版社：半岛音像出版社

作者：

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

《伸拉健身操2(VCD)》

内容概要

本套“伸拉健身操”是KITTY最新编排和推出的一套大众健身操套路，以地面动作为主，使用瑜伽垫或在地毯上进行练习。采取侧卧、俯卧及仰躺体位进行拉伸，结合力量和控制，让您的肌肉和肌腱在充分伸展的同时，塑造出漂亮、迷人的背部线条和臀部曲线。

《伸拉健身操2(VCD)》

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