

男人"王"字腹肌速炼手册



[男人"王"字腹肌速炼手册_下载链接1](#)

著者:赵健

出版者:

出版时间:2012-2

装帧:

isbn:9787515800424

《男人"王"字腹肌速炼手册》共分五个部分：男人也需要拥有好身材、变身型男前的准备工作、肌肉的简易训练法，让你的肌肉“系统还原”、根据自己的体形选择适合自己的动作等。

作者介绍:

目录:

标签

健康

肌肉

生活

运动健身

赵健

腹肌

形象

大肚子

评论

好吧，DVD碟让我笑喷了。

书评

[男人"王"字腹肌速炼手册_下载链接1_](#)