

三围塑体瑜伽



[三围塑体瑜伽 下载链接1](#)

著者:王韵

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787811001044

该书的塑体内容分为A、B两部分，即A组练习，“三围”塑体塑型提高课程以及B组练

习，“三围”局部强化塑型课程。

作者介绍:

目录: 一 凹凸有致塑体瑜伽

二 如何使用此书?

三 课程表

四 A组练习 “三围” 整体塑型提高课程

1 星期一

2 星期二

3 星期三

4 星期四

5 星期五

五 B组练习 “三围” 局部强化塑型课程

1 星期一 胸部

2 星期二 前腹部

3 星期三 侧腰

4 星期四 后腰

5 星期五 臀部

致谢

· · · · · (收起)

[三围塑体瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[三围塑体瑜伽 下载链接1](#)

书评

[三围塑体瑜伽 下载链接1](#)