

居家健身计划



[居家健身计划_下载链接1](#)

著者:未标出

出版者:上海文艺出版社

出版时间:2005-02

装帧:平装

isbn:9787532128235

运动非得要全副武装、抽出一段专属时间吗？“没时间”永远是上班族的大困扰，如果你实在太忙，就试着让运动与生活交融。想像运动是一种新的、简便的“活动身体的概念，那么，便没有时间声地的限制。

书中集结健身教练的经验，针对身体各部位设计了8套居家健身动作。这些动作简单易学、效果惊人，只要一些简单的辅助器材，照着图片示范就可以完成。只要你不偷懒，加上适当的饮食控制，保证美体效果迅速呈现。

作者介绍:

目录:

[居家健身计划_下载链接1](#)

标签

健身

评论

[居家健身计划_下载链接1](#)

书评

[居家健身计划_下载链接1](#)