

超適!超級伸展體操



[超適!超級伸展體操 下载链接1](#)

著者:赤星佑司、

出版者:大展

出版时间:2004年07月01日

装帧:

isbn:9789574683093

本書包括運動選手實際進行的伸展運動，以及可以在家中或辦公室針對不同症狀而進行的簡單伸展運動。還有夫妻及情人可以一起進行的加強力量的伸展運動、就寢前的伸展運動等。

利用豐富的視覺效果，簡單扼要的進行解說。

放鬆僵硬的肌肉，創造一個取得平衡的柔軟身體。

作者介绍:

目录:

[超適!超級伸展體操 下载链接1](#)

标签

评论

[超適!超級伸展體操_下载链接1](#)

书评

[超適!超級伸展體操_下载链接1](#)