

美体普拉提



[美体普拉提 下载链接1](#)

著者:杨频

出版者:安徽科学技术出版社

出版时间:2006-1

装帧:平装

isbn:9787533733889

普拉提(Pilates)是一种目前比较流行的针对腰、腹、臀等部位进行塑遣的美体健身方法。它能够改善练习者的姿势体态，增强身体柔韧性、协调性，使练习者拥有苗条、匀称的身材，修长的双腿，平坦的腹部……还能减轻因久坐等原因造成的腰酸背痛，等等，特别适合需要减肥瘦身、雕塑形体、美化肌肉曲线，以及缺少运动的人练习。

本书介绍了40余种美化腹部、腿部、腰部、臀部、背部曲线的普拉提动作，简单易学，科学安全，全面有效，并可随意练习，相信很快你就会为出现的效果而惊喜、兴奋……

作者介绍:

目录:

[美体普拉提_下载链接1](#)

标签

时尚

评论

[美体普拉提_下载链接1](#)

书评

[美体普拉提_下载链接1](#)