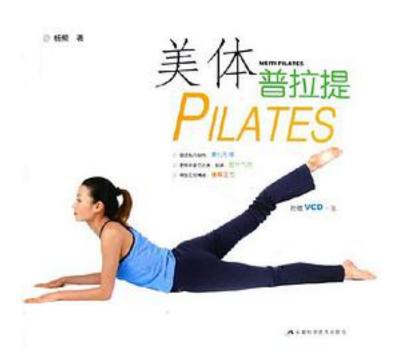
美体普拉提



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、臀等部位进行塑造的美体健身方法。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_