

# 伸拉健身操2(VCD)



[伸拉健身操2\(VCD\)\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:半岛音像出版社

出版时间:1900-01-01

装帧:

isbn:9787883508670

本套“伸拉健身操”是KITTY最新编排和推出的一套大众健身操套路，以地面动作为主，使用瑜珈垫或在地毯上进行练习。采取侧卧、俯卧及仰躺体位进行拉伸，结合力量和控制，让您的肌肉和肌健在充分伸展的同时，塑造出漂亮、迷人的背部线条和臀部曲线。

作者介绍:

目录:

[伸拉健身操2\(VCD\)\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[伸拉健身操2\(VCD\) 下载链接1](#)

书评

-----  
[伸拉健身操2\(VCD\) 下载链接1](#)