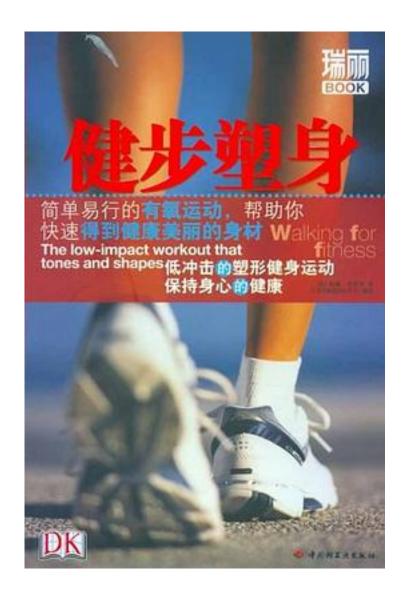
健步塑身



健步塑身_下载链接1_

著者:芭若芙

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-2

装帧:简裝本

isbn:9787501952267

妮娜・芭若芙一直潜心研究身体与心理之间的平衡关系。

她发现动力步行是达到这种平衡的极好方法,同时还可以保持健康的身心和完美的身材 。她在书所述的训练方法循序渐进,详细的解释和准确的技巧,会帮助你快速掌握这种简单且低冲击的有氧运动。在步行技巧之后,书中还提供了一套周密的训练计划,不受

年龄的限制,可用于日常健身,也适合以参加竞赛性步行活动为目的的步行训练。
迈出充满自信的一步!保持正确的方法,每天只用30分钟,动力步行就可以增强你的力量水平,并帮助你快速得到健康美玉的身材。
作者介绍:
目录:
健步塑身_下载链接1_
标签

塑身

健康

运动

动力步行

运动健身

生活

工具书

评论

里面的装备也太多了吧

健步塑身_下载链接1_

书评

健步塑身_下载链接1_