

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:简装本

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](#)