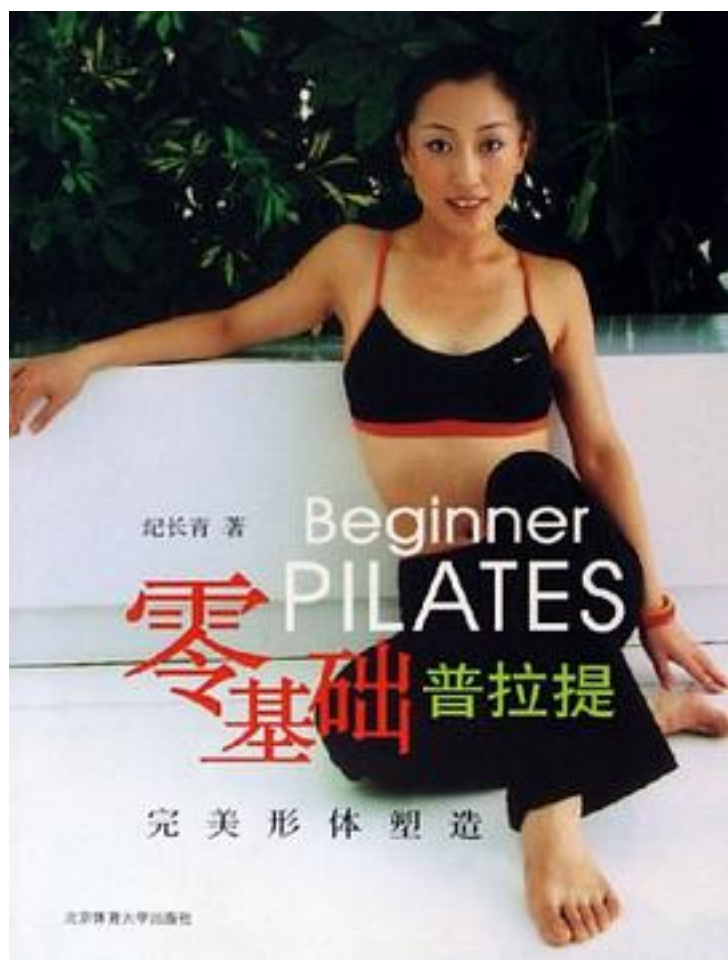


零基础普拉提



[零基础普拉提_下载链接1](#)

著者:纪长青

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787811004540

《零基础普拉提》内容简介：普拉提的动作自然流畅，练习者在练习过程中惬意自在，即使出现了短暂的疲劳，经过呼吸冥想以及伸拉练习来调理，也会很快恢复。训练结束后大多数练习者会感到腰酸背痛消失了，精神压力释放了，无论是精力还是体力都更加

充沛。

作者介绍:

目录:

[零基础普拉提_下载链接1](#)

标签

普拉提

评论

[零基础普拉提_下载链接1](#)

书评

[零基础普拉提_下载链接1](#)