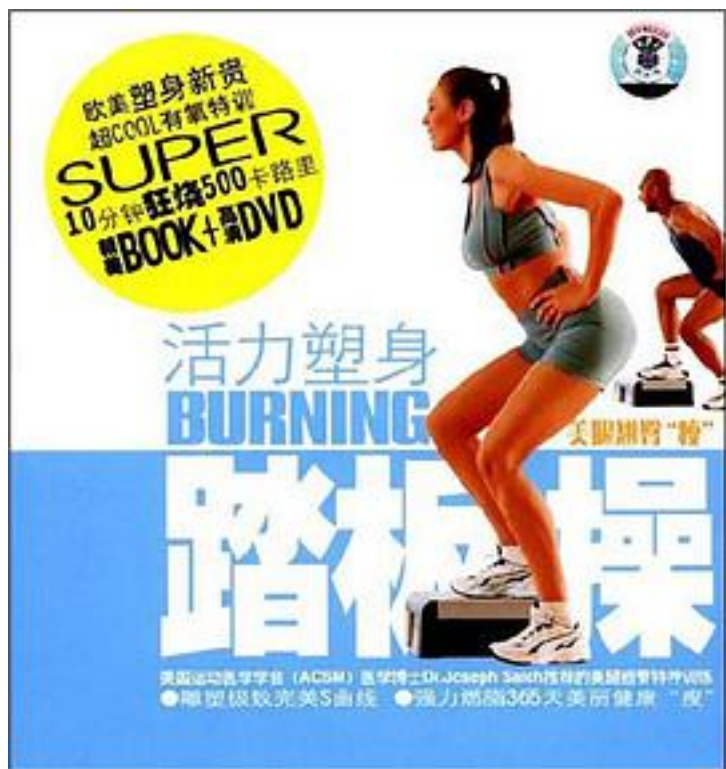


活力塑身踏板操



[活力塑身踏板操_下载链接1](#)

著者:卓文工作室

出版者:大连音像出版社

出版时间:2006-7

装帧:简装本

isbn:9787883526728

超级巨星恋上踏板操的完全理由……

小重量抗阻力运动，强力雕塑臀部和腿部肌肉，完美下半身曲线！

跟水肿、肥大、平坦、下垂、橘皮组织5大美臀杀手Say
Bye-bye！全方位立体锻炼，让俏臀高翘紧滑，扬眉吐气！

膝盖没赘肉！小腿肚位置高！脚踝纤细又收紧！打造完美腿部“3大黄金点”！远离恼

人赘肉，告别大象腿、时尚热裤、超短裙、鱼网袜……统统美透透！

利用踏板的高度，同样的动作，比在平地上多消耗3倍的热量！

90度抬膝踢腿动作，垂直塑造肌肉线条，让下半身更显修长纤美！

有氧运动的最佳心率，促进脂解激素分泌，活化脂解酶，快速分解顽固脂肪！强化心肺功能、加快人体新陈代谢，延缓人体细胞、器官衰老！

可自创板上动作，更可搭配哑铃等器械，随心所欲雕全身各个部位！

双踏板突破减肥局限，瘦身之后更要全面塑形，打造极致完美“S”身形！

作者介绍:

目录:

[活力塑身踏板操_下载链接1](#)

标签

评论

[活力塑身踏板操_下载链接1](#)

书评

[活力塑身踏板操_下载链接1](#)