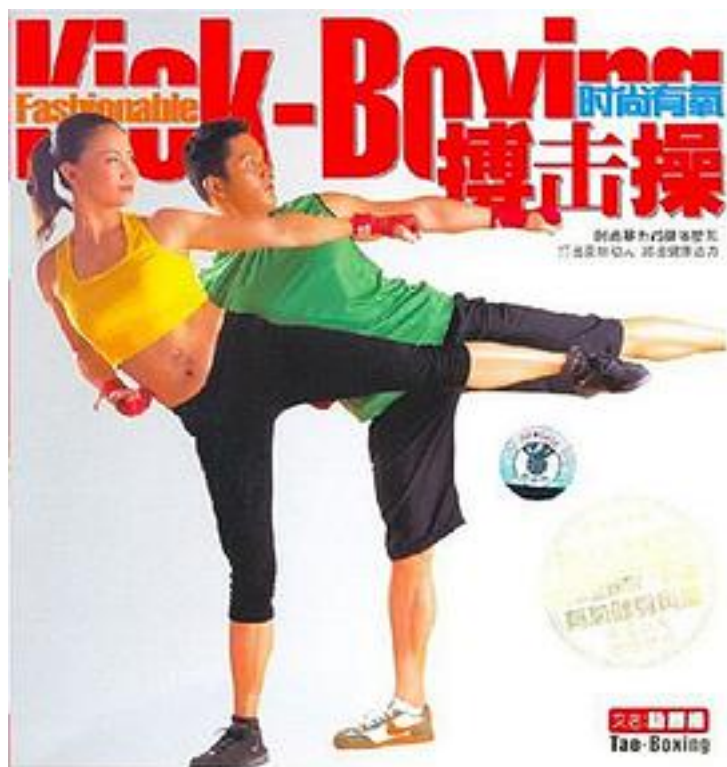


时尚有氧搏击操



[时尚有氧搏击操 下载链接1](#)

著者:卓文工作室

出版者:

出版时间:2006-9

装帧:

isbn:9787883526902

源自散打、跆拳道、泰拳、拳击、有氧健身操的基本动作，最IN最酷的减肥健身运动，燃脂量是普通健身操的2倍！速度和力量结合的动作，增强身体敏捷性和灵活性，提高防身自卫能力！

出拳、踢腿、闪躲、攻击、防御……提高上、下肢柔韧性，锻炼全身肌肉，消除多余脂肪，雕塑完美身姿！

全而锻炼，整体塑身，麒麟臂、蝴蝶袖、水桶腰、大象腿……统统GET OUT！

背部迷人、臀部挺翘、双腿曲线修长性感……想怎么穿就怎么穿！

增强肌肉量，塑造肌肉型男！

重拳出击、猛力踢腿、放声呐喊，挑战性+娱乐性，调节神经系统，释放压抑心情，舒缓紧张情绪，消除生活、工作压力，为身体充电！

群体练习、经验交流，让你逾越社交障碍，完美你的性格！

有氧运动的最佳心率，促进人体新陈代谢，增加肺活量，净化血液，加强心血管功能，提升免疫力，为身体“银行”储蓄健康值！

作者介绍:

目录:

[时尚有氧搏击操_下载链接1](#)

标签

评论

[时尚有氧搏击操_下载链接1](#)

书评

[时尚有氧搏击操_下载链接1](#)