

# 完美塑身普拉提



[完美塑身普拉提\\_下载链接1](#)

著者:矫林江

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787506451123

《完美塑身普拉提》主要内容：塑身普拉提的运动程式非常易于掌握，而且可以借助哑铃、抗力球、弹力带等辅助物，形式上更加新鲜多变，对于耐性不够和工作繁忙的都市人来说，是最直接和有效的选择。细致入微的步骤讲解、练习要领、功效分析……让每一个练习者都可以快速入门，像好莱坞明星、舞蹈演员、超级名模一样深度燃脂、整体修身！

作者介绍:

目录:

[完美塑身普拉提\\_下载链接1](#)

标签

皮囊

普拉提

健康

评论

-----  
[完美塑身普拉提\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[完美塑身普拉提\\_下载链接1](#)