

美体塑形操



[美体塑形操_下载链接1](#)

著者:潘国建

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787542741912

《美体塑形操》采用了丰富的图片资料，通过柔韧性练习、球操和器械练习，以塑造形体、建立美感、提高自信心、发展身体素质，指导人们特别是爱美的女性进行系统的、科学的美体塑形锻炼，促进健身运动的普及。《美体塑形操》既能够开阔练习者的视野，丰富人们的形体健身知识，又能够为指导人们进行自觉的、科学的形体健身锻炼提供必要的参考素材，是一本值得学习和收藏的美体塑形书籍。你想有一个人人羡慕的好身

段、好体魄吗？如果你想改变一下你的体型，无论是减去身体的脂肪还是增强肌肉力量，或者两者兼顾，《美体塑形操》就是你最好的选择。

作者介绍:

目录:

[美体塑形操_下载链接1](#)

标签

评论

[美体塑形操_下载链接1](#)

书评

[美体塑形操_下载链接1](#)