

<<轻松健身>>

图书基本信息

书名：<<轻松健身>>

13位ISBN编号：9787534123436

10位ISBN编号：7534123437

出版时间：2004-7

出版时间：日本主妇之友社、余静 浙江科技出版社 (2004-07出版)

作者：日本主妇之友社

页数：60

译者：余静

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<轻松健身>>

内容概要

轻松健身。
选择适合自己的练习，玩着玩着就变成了魔鬼身材。

<<轻松健身>>

书籍目录

什么是健身球？

选择方法充气方法你的体态是否正确？

选择合适的课程正确使用健身球

<<轻松健身>>

章节摘录

插图

<<轻松健身>>

编辑推荐

《轻松健身:健身球操》轻松健身。

选择适合自己的练习，玩着玩着就变成了魔鬼身材。

以图文并茂的形式介绍了什么是健身球，如何选择健身球的方法、如何对健身球充气，如何选择合适的健身课程，如何正确使用健身球等。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>