

实用健美训练法



作者：郑庆继，舒培华编著

出版社：北京：北京体育学院出版社

出版日期：1988.04

总页数：166

介绍：本书详述了健美练习和训练要诀, 身体各部肌肉训练法、练习和训练器械等, 并附有精美图片。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/10502873.html>) 查找全本阅读方式

实用健美训练法 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/10502873.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/10502873.html>

书名：实用健美训练法