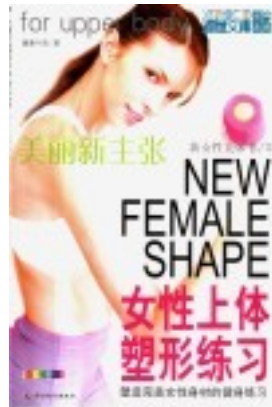


女性上体塑形练习



作者：健康今典著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2005.07

总页数：63

介绍：新女性美体书 3:本书共分为两章，第一章为针对练习者的几点说明，内容包括：锻炼说明、(运动前后)如何进行热身、冷身等；第二章为上体塑形练习，内容包括：“剖析”上体肌肉、32种上体塑形练习等。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/11608627.html>) 查找全本阅读方式

女性上体塑形练习 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/11608627.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11608627.html>

书名：女性上体塑形练习