

型男塑身全攻略



作者：陈蘅编著

出版社：长春：时代文艺出版社

出版日期：2010.07

总页数：225

介绍：本书以独特的视角，新颖的观点，对男性肌肉的构成进行了详细讲解和分析，对塑造型男应该如何锻炼设计了很多实用、健康的方法，对于男性锻炼身体，增强体质有很大的帮助。这是一本最具说服力的男性塑身工具书！图文并茂，书中的图片以及模特的动作示范图片，青春感很强，在减肥塑身书里是很时尚的。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12719470.html>）查找全本阅读方式

型男塑身全攻略 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12719470.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12719470.html>

书名：型男塑身全攻略