

<<普拉提初体验>>

图书基本信息

书名：<<普拉提初体验>>

13位ISBN编号：9787535742551

10位ISBN编号：7535742556

出版时间：1970-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：帕特丽夏·雷蒙德

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>

<<普拉提初体验>>

编辑推荐

普拉提是东西方健身运动的结合，它能控制身体，加强全身肌肉的和谐锻炼，同时保持“精神-身体”想结合的敏锐意识。

通过练习普拉提，你可以了解自己身体的哪些部位应该锻炼，哪些部位不应该锻炼，哪些错误的姿势会引起肌肉紧张无力、造成运动的局限性和僵硬，甚至让人感觉疼痛。

通过练习普拉提，你将获得显著的身体改变效果。

<<普拉提初体验>>

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>