

<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

13位ISBN编号：9787883630821

10位ISBN编号：7883630822

出版时间：1900-01-01

出版时间：黑龙江文化音像出版社

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>

<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

内容概要

踏板操是一种方便实效的机械有氧健身操。

利用踏板做上落运动，可以相应增加运动的强度，使全身各个部位都能得到充分的锻炼，对腿部、臀部以及腰部胡锻炼效果尤为显著。

<<踏板健身操1:抵消耗强度(VCD)>>

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>