

<<彼拉提斯轻松入门(平装)>>

图书基本信息

## <<彼拉提斯轻松入门(平装)>>

### 内容概要

Pliates是一項獨特的組合運動，要求集中意志在動能中心的肌肉上，以達至身心靈全面協調、強健體魄、減輕壓力及塑身纖體的效果，也正因為這原因而令這運動風靡全球。本書由英國權威的Pilates私人教練，為你介紹30項最受歡迎的Pilates動作，每個動作都圖文並茂、容易掌握，無需使用專門器械，任合人都可以在家中練習Pilates，達到消除疲累、健體塑身的效果！

<<彼拉提斯轻松入门(平装)>>

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>