

《3週密集王字腹肌速成術》

图书基本信息

书名：《3週密集王字腹肌速成術》

13位ISBN编号：9789881930330

10位ISBN编号：9881930332

出版时间：2010-11

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《3週密集王字腹肌速成術》

內容概要

速成!!二週內循序漸進的鍛鍊模式
由肌力訓練、爆發力訓練以及重力訓練中
將各個部位詳細的分門別類
在兩週內就可打造男性完美的體態
針對部位 徹底鍛鍊王字腹肌
健身的主旨不僅單單只是消耗熱量
而是針對不同部位鍛鍊身體
除了保持健康的體能，更要讓每天都充滿元氣
專家最專業的意見
透過專家最詳盡精闢的解說
讓讀者聰明選擇適合自己的健身器材
避免姿勢不良或錯誤動作造成的運動傷害
真正學會使用健身器材!

《3週密集王字腹肌速成術》

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:www.tushu111.com