

《办公室瑜伽(VCD)》

图书基本信息

书名：《办公室瑜伽(VCD)》

13位ISBN编号：9787798965834

10位ISBN编号：7798965831

出版社：广东音像出版社

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

更多资源请访问：www.tushu111.com

《办公室瑜伽(VCD)》

内容概要

《办公室瑜伽》最简单、最科学、练出优雅曲线。办公E族成就阳光丽人。首选健身方式，随时随地练瑜伽，专为上班一族度身制作，减肥Keep Fit美体加油站！简单的招式，缓解腰背颈疼痛，放松身心。

《办公室瑜伽》是一套针对缺少运动的办公室上班族减压与健身而设计的瑜伽动作。通过一系列简单、科学而又合理的瑜伽动作，来帮您缓解工作压力，治疗和预防常见的“办公室综合症”，可以缓解长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，消除疲劳，增添活力，让你精神百倍，它还针对办公室一族身材走样和不良姿势等问题有显著效果。

《办公室瑜伽(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:www.tushu111.com