型男塑身全攻略



作者: 陈蘅编著

出版社:长春:时代文艺出版社

出版日期: 2010.07

总页数: 225

介绍:本书以独特的视角,新颖的观点,对男性肌肉的构成进行了详细讲解和分析,对塑造型男应该如何锻炼设计了很多实用、健康的方法,对于男性锻炼身体,增强体质有很大的帮助。这是一本最具说服力的男性塑身工具书!图文并茂,书中的图片以及模特的动作示范图片,青春感很强,在减肥塑身书里是很时尚的。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12719470.html) 查找全本阅读方式

型男塑身全攻略 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12719470.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12719470.html

书名:型男塑身全攻略