塑形美瑜伽



作者: 张斌, 姚娇著

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2012.04

总页数: 144

介绍:本书作者为畅销瑜伽类图书作者,本书实用、方便,帮助读者通过每天一二十分钟的瑜伽体式的练习,达到消除局部赘肉、瘦身塑形,美化自身形象的目的。本书针对女性关心的、妨碍美感的部位设计瑜伽体式,内容包括4种基本坐姿开启瑜伽之门;99组精心选配组合套餐;10个基础瑜伽体式提升身体平衡力;32种局部塑形美体瑜伽;构筑由76组图片详细,轻松造就S曲线美人,造就前凸后翘,纤腿窈窕,挺拔脊柱身形优雅,腰腹紧致摇曳生姿的健康瘦美人。另附送超长dvd光盘,跟老师一呼一吸做瑜伽。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13396135.html) 查找全本阅读方式

塑形美瑜伽 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13396135.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13396135.html

书名: 塑形美瑜伽