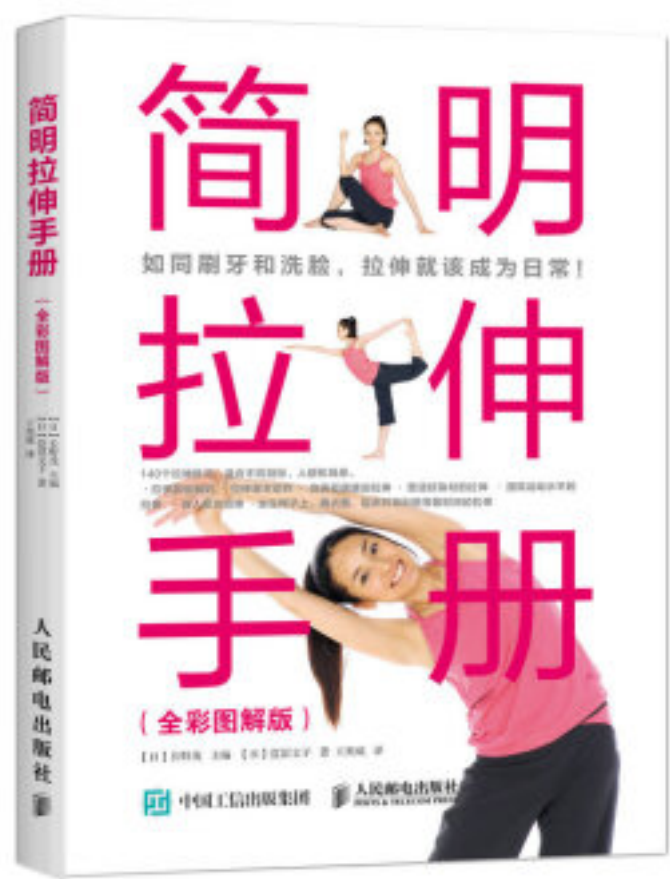


简明拉伸手册（全彩图解版）



[简明拉伸手册（全彩图解版）_下载链接1](#)

著者:[日] 长野茂 著，王爽威 译

[简明拉伸手册（全彩图解版）_下载链接1](#)

标签

评论

好，简单明了。

动作简单，彩色配图，运动前后拉伸，实用。但内容比较初级。

好书

提醒我运动前后要拉伸

很好，快递很快，还是喜欢京东自营

书很好呀，很不错，很好

[简明拉伸手册（全彩图解版）_下载链接1](#)

书评

[简明拉伸手册（全彩图解版）_下载链接1](#)