

<<手足健身操>>

图书基本信息

书名：<<手足健身操>>

13位ISBN编号：9787500927747

10位ISBN编号：7500927746

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：上村太一

译者：何阳

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：<http://www.tushu007.com>

## <<手足健身操>>

### 书籍目录

前言

第1章 手脚是健康的晴雨表 和外星人一起运动

第2章 放松体操 寻找保持健康的秘密

第3章 塑身体操 我想变得年轻些

第4章 消除各种疼痛的体操 彻底消除疼痛

第5章 注意身体的整体平衡 在平时就要注意运动

结束语 保持健康 焕发活力

## <<手足健身操>>

### 编辑推荐

本书主要介绍了从手足开始，进而锻炼全身的健身操。  
本书语言简洁，图文并茂，让您轻松学会，并可以随时随地1次10秒就能强身健体。  
本书对有关节炎、便秘、头痛、身体发冷等小毛病有显著效果。

<<手足健身操>>

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:<http://www.tushu007.com>