

## <<5分钟健身回春操>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟健身回春操>>

13位ISBN编号：9787543932791

10位ISBN编号：7543932792

出版时间：2008-1

出版时间：上海科文

作者：韩鹏飞

页数：325

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>

## <<5分钟健身回春操>>

### 内容概要

大众健身操、儿童保健操、孕妇产妇保健操、老年保健操、白领保健操、医疗保健操

## <<5分钟健身回春操>>

### 书籍目录

1 大众健身操 大众热身操 身体平衡操 室内徒手操 拍打健身操 瑜伽健美操 早晚健身操  
强肾健身操 长高锻炼操 懒人健身操 上网族健身操 坐椅健身操 踩棍操 肩部肌群健美操  
胸背部肌群健美操 腰腹部肌群健美操 髋腿部肌群健美操 哑铃健美操 健美护眼操 美颈瑜  
伽保健操 嗓音保健操 肩颈健美操 手臂健美操 胸背健美操 按指健身操 手指操 髋关节保健操 手  
臂及肩胛保健操 腰腹恰恰健身操 腹部减肥操 清肠养生操 臀部减肥操 双腿健美操 女子颈肩健美  
操 女子上肢健美操 女子美腿操 女子健踝操 .....2 儿童保健操3 孕产妇保健操4 中老年保  
健操5 白领保健操6 医疗保健操

<<5分钟健身回春操>>

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>