

<<55岁开始的体力训练>>

图书基本信息

书名：<<55岁开始的体力训练>>

13位ISBN编号：9787801930125

10位ISBN编号：7801930126

出版时间：2004-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：宫佃丰

译者：吴梅

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>

<<55岁开始的体力训练>>

内容概要

本书结合图示，阐述了老年人的身体特点并结合老年常见病阐述体育锻炼的重要性，从基础体力训练入门，介绍了椅子操、伸展体操、哑铃操等体力训练方法。

<<55岁开始的体力训练>>

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>