

<<Aerobics活力健美操>>

图书基本信息

书名：<<Aerobics活力健美操>>

13位ISBN编号：9787530430491

10位ISBN编号：7530430491

出版时间：2005-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：王新凤

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>

## <<Aerobics活力健美操>>

### 内容概要

健美操是一项以有氧练习为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的体育运动项目，也称“有氧体操”，是有氧运动的一种。

本书为您介绍如何进行正确的健身操锻炼，您将会得到循序渐进的清晰指导，轻松掌握动作套数，在锻炼的过程中塑造一个充满自信和活力的自我。

<<Aerobics活力健美操>>

书籍目录

第一章 各就各位、预备齐一健

<<Aerobics活力健美操>>

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>