第一图书网, tushu007.com

<<长寿:健身一绝 (平装)>>

图书基本信息

书名：<<长寿:健身一绝 (平装)>>

13位ISBN编号：9787530829349

10位ISBN编号：7530829343

出版时间：2001年01月

出版时间：天津科学技术出版社

作者：本 组

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

内容概要

《长寿:健身一绝》由天津科学技术出版社出版。

<<长寿:健身一绝 (平装)>>

书籍目录

1.健身要选择气候环
2.健身器锻炼三要素
3.老年人运动五忌
4.健身，老少不同
5.能否每天强制锻炼一小时
6.古代传说健身法
7.日本平衡健身法
8.莫尔豪斯健身法
9.开给自己的健身处方
10.简易养生法
11.千步捶
12.30分钟健腿法
13.防老下肢操练法
14.长寿始于脚
15.手腕锻炼

第一图书网, tushu007.com

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