

<<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>

<<长寿:健身一绝 (平装)>>

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

<<长寿:健身一绝 (平装)>>

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>