

<<形体健美操>>

图书基本信息

书名：<<形体健美操>>

13位ISBN编号：9787805302294

10位ISBN编号：7805302294

出版时间：1996-12

出版时间：上海画报出版社

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>

## <<形体健美操>>

### 书籍目录

#### 目录

- 一、做操注意事项
- 二、热身运动
- 三、形体健美运动
  - 1、头颈运动
  - 2、肩部运动
  - 3、胸背运动
  - 4、腰部运动
  - 5、腿部运动
  - 6、臀部运动
  - 7、腹部运动
- 四、放松运动

<<形体健美操>>

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>