

《百岁操》

图书基本信息

书名：《百岁操》

13位ISBN编号：9787500920236

10位ISBN编号：7500920237

出版时间：2001-1

出版社：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：王素华

页数：108

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《百岁操》

内容概要

本书是由一位一家三代从习练百岁操中获得健康的作者写的。她以朴素的语言向读者讲述了百岁操的来历，并以文字配合插图，清楚地介绍了百岁操的31节动作。百岁操简单易学，对场地无特殊要求，气候适宜时可以在室外练，气候炎热和寒冷时在卧室里就能练。百岁操抓住

《百岁操》

书籍目录

说说百岁操

女儿的话

一、头部运动

二、肩臂运动

三、腰部运动

四、胯部运动

五、腿部运动

六、脚部运动

《百岁操》

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:www.tushu111.com