

《大众趣味健身操(VCD)》

图书基本信息

书名：《大众趣味健身操(VCD)》

13位ISBN编号：9787883631972

10位ISBN编号：7883631977

出版社：黑龙江文化音像出版社

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

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大众趣味健身操(VCD)》

内容概要

《大众趣味健身操》是一套新颖别致、富有趣味的中老年健身操。它的特别之处在于通过一系列反向、不大习惯的动作练习，可提高大脑支配动作的协调性。全套动作的编排科学合理，运动量充足，跟着练习，可有效调整老年人的身心状态，全面促进中老年朋友的身心健康！

《大众趣味健身操(VCD)》

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.tushu000.com