

《手杖健身法(下)(VCD)》

图书基本信息

书名：《手杖健身法(下)(VCD)》

13位ISBN编号：9787880330199

10位ISBN编号：7880330194

出版社：北京中体音像出版中心

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

《手杖健身法(下)(VCD)》

内容概要

《手杖健身法》是中央电视台《夕阳红》栏目的王牌健身项目。本套健身方法依据中老年人身体特点，以“手杖”为运动器械编排而成。具有强身健体、振奋精神，延缓衰老、防病祛病、益寿延年的作用。

这套健身法共分为十六节，其中有72种健身方法，动作新颖、方法简便，用力均匀、运动量适中，具有我国传统养生特色。

《手杖健身法(下)(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