

# 《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

出版社：上海画报出版社

页数：60

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](http://www.tushu000.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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)