

# 《家庭实用健美方法手册》

## 图书基本信息

书名：《家庭实用健美方法手册》

13位ISBN编号：9787500213765

10位ISBN编号：750021376X

出版时间：2000-4

出版社：中国盲文出版社

作者：周范林编

页数：243

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)

# 《家庭实用健美方法手册》

## 内容概要

为了进一步推动健美运动在我国健康地发展，使人们了解和掌握有关健美运动的方法，让人们生活得更健康美好，编者吸取了国内外有关健美方面著作中的精华，编写了这本独具特色的书。本书共分健美体操篇、运动健美篇、日常健美篇、减肥按摩篇和形体矫正篇等五个部分，是健美运动入门的指导读物，适合家庭、学校、机关等各个阶层的人士阅读。

# 《家庭实用健美方法手册》

## 书籍目录

# 《家庭实用健美方法手册》

## 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)