

<<百姓健身精选2>>

图书基本信息

书名：<<百姓健身精选2>>

13位ISBN编号：9787807062844

10位ISBN编号：7807062843

出版时间：2006-9

出版时间：上海远东

作者：王仁维

页数：197

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：<http://www.tushu007.com>

<<百姓健身精选2>>

内容概要

科学的健身方式来自生活，符合科学道理的健身方式一定是得到了实践检验的。千千万万有心人在生活实践中日积月累的健身一招，既能健身强体，固本祛邪，又能磨砺意志，培养情操；其一招一式非常简单，动静皆宜，信手拈来又充满智慧的火花。编者把这些百姓原创的健身妙招汇集起来，更便于大家学习仿效。

本次该报的《百姓健身精选（2）》又和大家见面了。本书的出版凝聚着许多专家和广大市民的美好心愿。他们的健身方法、健身收获，无疑是一份宝贵的财富。今天奉献给大家，让大家共享体育健身带来的欢乐和健康。希望“百姓健身”能够成为广大健身者“学会一项运动，喜爱一项运动、参与一项运动”的良师益友，伴随着你和你的家人共同走向健康，迎接2008年北京奥运会和2010年上海世博会的隆重召开。

<<百姓健身精选2>>

书籍目录

治病防病运动篇头部防病治病运动操防治高血压病运动操防治心脏病运动操防治前列腺疾病运动操防治便秘、痔疮运动操防治颈椎病运动操防治腰背疾病运动操防治腿病运动操健身健体运动操推荐运动篇运动提醒篇对病患者运动锻炼的提醒对运动项目的提醒附录一附录二参考后记

<<百姓健身精选2>>

编辑推荐

科学的健身方式来自生活，符合科学道理的健身方式一定是得到了实践检验的。千千万万有心人在生活实践中日积月累的健身一招，既能健身强体，固本祛邪，又能磨砺意志，培养情操；其一招一式非常简单，动静皆宜，信手拈来又充满智慧的火花。编者把这些百姓原创的健身妙招汇集起来，更便于大家学习仿效。

<<百姓健身精选2>>

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:<http://www.tushu007.com>