

<<使您的心脏跳到百岁>>

图书基本信息

书名：<<使您的心脏跳到百岁>>

13位ISBN编号：9787801652218

10位ISBN编号：7801652215

出版时间：2004-10-01

出版时间：中国海关出版社

作者：于鸿森

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>

## <<使您的心脏跳到百岁>>

### 书籍目录

前言

长寿百岁不是梦（代序）

第一章 终身体育概述

第一节 终身体育的由来与发展

第二节 为什么说终身体育是人类的需要

第三节 学校是人类形成终身体育的基础

第二章 选择健身跑、游泳、太极拳和交谊舞作为终身体育项目的原因

第一节 健身跑对身心的影响

第二节 游泳对身体的影响

第三节 太极拳对身体的影响

第四

<<使您的心脏跳到百岁>>

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>