

<<之心老师健身课堂>>

图书基本信息

书名：<<之心老师健身课堂>>

13位ISBN编号：9787887096159

10位ISBN编号：7887096154

出版时间：2008-3

出版时间：机械工业出版社

作者：赵之心 主讲

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>

## <<之心老师健身课堂>>

### 内容概要

古老的“五禽戏”是华佗所创，可活动筋骨、疏通气血、防病治病、健身延年。

之心老师新编“五禽行”，以“五禽戏”中的五禽动作为基础，分为虎行、鹿行、鹤行、猿行、熊行五大部分。

以解决现今健康问题为着眼点，其技术动作、练习强度分易、难两套，适宜各个年龄层次的观众练习，尤其对上班族的亚健康状态有明显改善作用

<<之心老师健身课堂>>

作者简介

赵之心：健康大步走创始者，全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使，中国红十字基金会行者大使，北京市科学健身专家讲师团秘书长，首都体育师范学院客座教授，中英电视台《健康之路》。

编辑推荐

古老行走方式的创新，五种走法，解决不同体质问题，由易到难，适合不同年龄层。  
健康、美丽的人生，从体质锻炼开始！

<<之心老师健身课堂>>

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>