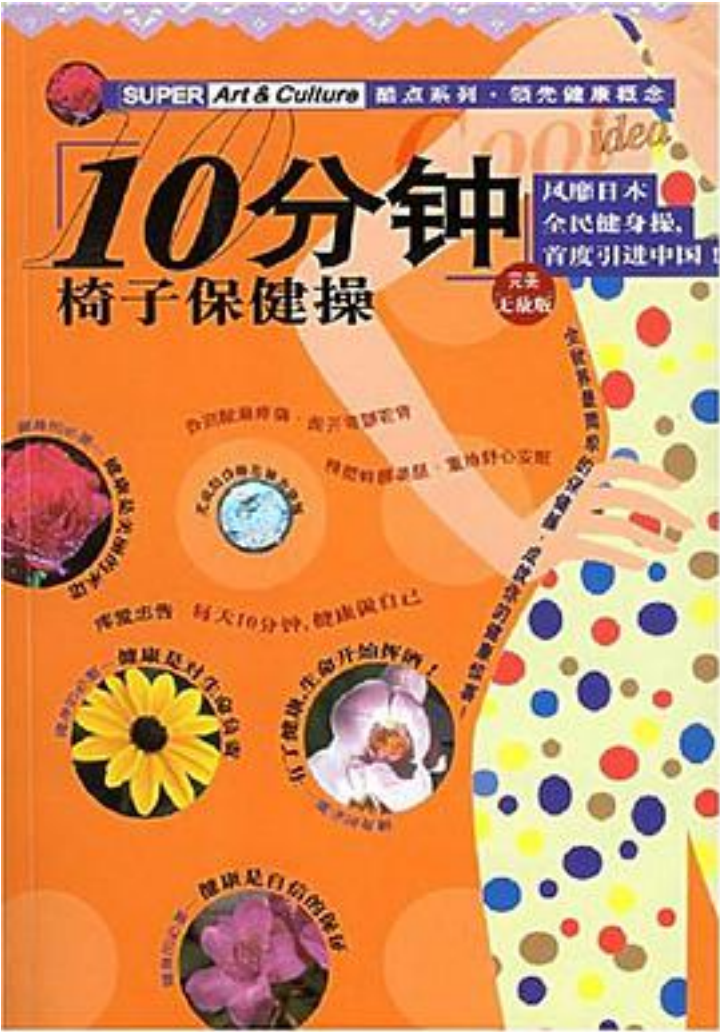


10分钟椅子保健操



[10分钟椅子保健操_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787119037073

《10分钟》“椅子保健操”是以增进健康为目的，让深层肌肉与全身关节得到合理锻炼

的运动。它可以利用家务或是工作，学习的空余时间进行，常做可以达到消除疼痛，改善不良身材，塑造完美体形的效果。它的最大优点就是通将运动的效能提高至最大，是最便于实施的大众保健操。

作者介绍:

目录:

[10分钟椅子保健操_下载链接1](#)

标签

评论

一般

[10分钟椅子保健操_下载链接1](#)

书评

[10分钟椅子保健操_下载链接1](#)