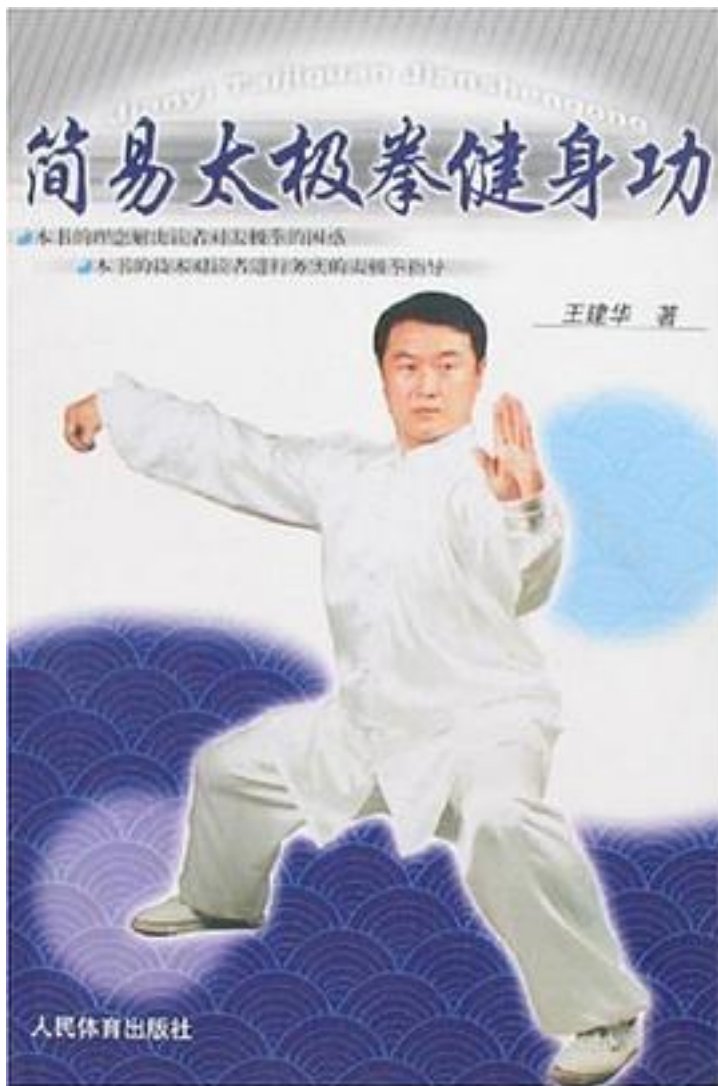


# 简易太极拳健身功



[简易太极拳健身功 下载链接1](#)

著者:王建华

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500924692

对于追求养生健身的大众而言，既需要内容深邃的传统太极拳文化和有一定难度的现代太极拳竞赛技术，又需要新颖独特、针对性强、通俗易懂、简单明了的太极拳健身方法。

本书根据当今社会工作、生活方式的特点，“以人为本”，探索太极拳为大众健康服务之路；介绍适应现代社会生活的太极拳健身理念和知识；编排适合您的太极拳学练内容；并为您提供适合自己选择和结合本身实际情况组编的空间；让易学易练的太极拳融入您的生活。帮助您缓解、消除现代生活节奏带来的身心疲劳和不适；为深入学习太极拳奠定基础；让太极拳为您的健康服务。

追求传统太极拳的深奥是习武方式；让太极拳为今天的大众服务是现代社会需要的生活方式。

作者介绍:

目录:

[简易太极拳健身功\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[简易太极拳健身功\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[简易太极拳健身功\\_下载链接1](#)