

武术健身与防身



[武术健身与防身_下载链接1](#)

著者:徐培文

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787040253382

《武术健身与防身》著特点在于紧跟时代特征，根据不同职业、不同兴趣的人群有针对

性地阐释了基本理念、动作要领和技术方法。在现代社会中人们最常关注的两件事：健康和安 全，武术恰恰可以发挥很好的作用。

《武术健身与防身》作者多年从事武术专业训练，师从著名的国家级教练陈顺安先生，无论在技术上、经验中都有颇深的体验，来自于实践，用之于实践，是一本值得学用的科普书籍。毫无疑问，对武术面向大众的推广也是极其有益的。

作者介绍:

目录:

[武术健身与防身_下载链接1_](#)

标签

评论

[武术健身与防身_下载链接1_](#)

书评

[武术健身与防身_下载链接1_](#)