

八段锦



[八段锦 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787119054490

《八段锦(西班牙文版)》主要内容：八段锦是中国传统健身气功项目之一，从宋代流传至今已有上千年的历史，其动作简单易行，健身效果明显，是中华养生文化中的瑰宝，深受喜爱。由中国国家体育总局健身气功管理中心组织编写的《健身气功新功法丛书》的八段锦运动强度和动作编排次序符合运动学和生理学规律，属有氧运动，安全可靠。整套功法共8个动作，新功法又增加了预备势和收势，使套路更加完整规范，符合人体运动规律，便于习练者掌握习练。

作者介绍:

目录:

[八段锦_下载链接1](#)

标签

评论

[八段锦_下载链接1](#)

书评

[八段锦_下载链接1](#)