

健身国术



[健身国术_下载链接1](#)

著者:邱慧芳 编

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787538441888

《健身国术:太极拳(时尚健身版)》内容简介：中国传统武术集中国传统文化、中国传统医学理论、中国传统哲学思想于一身，具有强身健体、祛病强身、延年益寿的功效，在减脂塑形及美容方面也有特殊的效果，受到了全世界的关注，也在全世界掀起了不断高涨的学习热潮。

传统武术还具有广泛的适用性，几乎每个人都能在其中找到适合自己的练习方法，并且取得非常好的健身效果。

科学健身运动倡导人，国家级社会体育指导员赵之心推荐。

专家指导动作要点，每势分解动作示范，易犯错误动作纠正，健身养生功效详解。

作者介绍:

目录:

[健身国术_下载链接1_](#)

标签

爱好

我有纸质书

评论

[健身国术_下载链接1_](#)

书评

[健身国术_下载链接1_](#)