## 陈氏养生太极精编46式



作者: 张东武著

出版社:沈阳:辽宁科学技术出版社

出版日期: 2012.01

总页数: 144

介绍:本书主要突出创新的精编46式套路动作以及每套动作对身体强身健体方面的养生知识,通过太极的练习增强人们的体魄,同时融入了作者最新的推手法的运用练习,既利于强身健体又可以应用于实用运用。每套动作配有详细的图解演练过程,让初学者能够耳目一新。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13004219.html) 查找全本阅读方式

陈氏养生太极精编46式 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13004219.ht ml

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13004219.html

书名: 陈氏养生太极精编46式