

<<健身太极双扇(2VCD)>>

图书基本信息

书名：<<健身太极双扇(2VCD)>>

13位ISBN编号：9787883251477

10位ISBN编号：7883251473

出版时间：北京电视艺术中心音像出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身太极双扇(2VCD)>>

内容概要

主要特点有：

一、科学性。

套路结构严谨，风格突出，布局合理，刚柔相济，攻防鲜明，技法丰富，环环相扣，式式相连，整体和谐。

二、观赏性。

动作新颖，舒展流畅，行走转换连绵不断，开合变化韵味无穷，轻盈优美、赏心悦目。

三、健身性。

整套动作以腰为轴带动四肢，左右手齐练，上下肢兼顾，旋、拧、转、走、循轻而动，内外兼修，调节脏腑功能。

适应不同人群练习，坚持锻炼，能有效的疏通筋络，调和气血，强身健体。

<<健身太极双扇(2VCD)>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>