

<<太极拳基础22式(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<太极拳基础22式(VCD)>>

13位ISBN编号：9787883528036

10位ISBN编号：7883528033

出版时间：大连音像出版社有限公司

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>

## <<太极拳基础22式(VCD)>>

### 内容概要

陈式太极拳基础二十二式在动作特点和运动风格上保持了浓郁的传统韵味，舒展大方，圆活连贯，气势腾然。

弓步、虚步、退步、独立步的反复出现增强了练习者的腿部力量；身体重心不断移动增强了练习者的平衡能力；两臂两腿在腰脊的催动下顺逆缠丝，增强了体内气血的运行，培养了浩然正气，虚领顶劲，立身中正可使体态挺拔匀称。

<<太极拳基础22式(VCD)>>

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>