

# 八段锦练习



作者：闫严，高洪主编

出版社：北京：中国社会出版社

出版日期：2004.01

总页数：168

介绍：本书介绍了八段锦的基本技法，八段锦的套路以及八段锦对人体各部位的功用，并伴以各种辅助练习，简单易学，功效显著。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12746726.html>）查找全本阅读方式

八段锦练习 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12746726.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12746726.html>

书名：八段锦练习