

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.html>

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