

调气通络八段锦



作者：茹凯编著

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2015.04

总页数：190

介绍：本书主要内容包括：八段锦功法源远流长、八段锦，典型的有氧运动、柔和缓慢，圆活连贯、腰脊为轴，身体平衡、人体经络穴位就是灵丹妙药、松、静、自然、正确的站桩锻炼等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14172232.html>）查找全本阅读方式

调气通络八段锦 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14172232.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14172232.html>

书名：调气通络八段锦