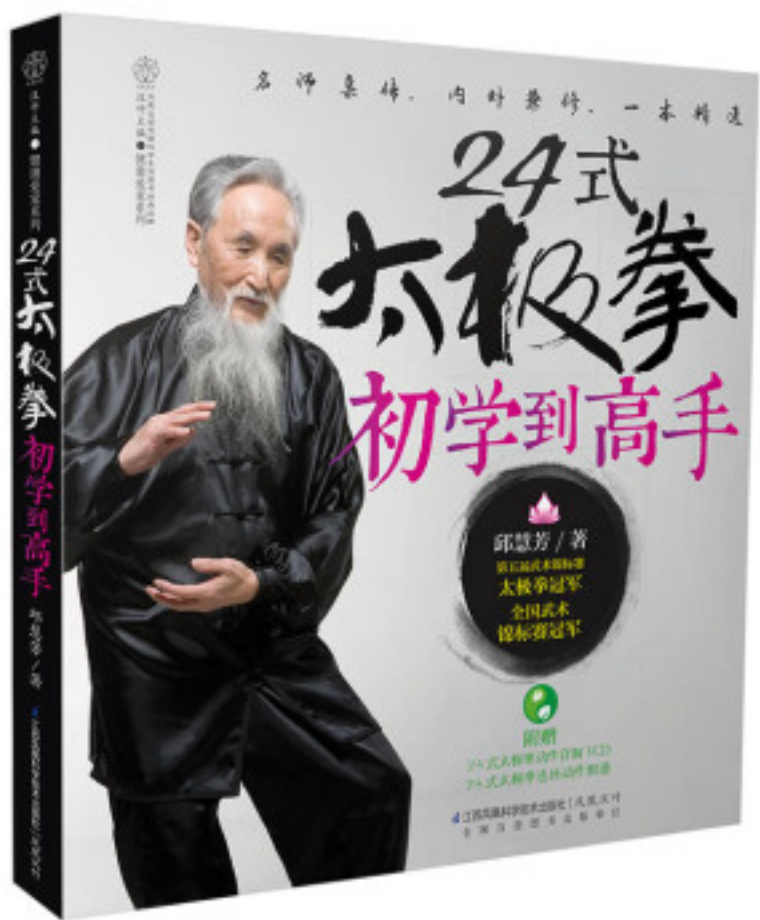


24式太极拳初学到高手（汉竹）



[24式太极拳初学到高手（汉竹）_下载链接1](#)

著者:邱慧芳 著

[24式太极拳初学到高手（汉竹）_下载链接1](#)

标签

评论

一直想掌握这门强身健体的传统技艺，初步看了看，感觉能看进去，那学起来应该不难，看来买对了

包装好，书的质量好，碟子影像清晰。就是影碟中所教的动作有点快，不是我想象中的那种慢动作

不错，有时间会学，老了要注意养生了

非常喜欢这个哦？你也早点儿了个把我自己

价格便宜送货快。。。

好书好书好书！！！！！！！！

非常不错！先学习学习！

此用户未填写评价内容

给老爹学太极用的，希望有效果

有教材有示范跟着学好！

印刷精美图文并茂值得收藏，快递神速必须赞！

写的蛮不错的，就是我不懂

很满意，比想像的好，很清楚。包装也很好

这本书的质量很好，很正规，可以自学！

快递速度很快，印刷质量很好，慢慢学习了！

书写得好，学习容易掌握要点，大师以武德感人。

在书店看到的这本书，很喜欢，京东恰巧有活动就果断出手，图文并茂，适合初学者

还可以，对于初学者来说是本好书

慢慢研读的一部书……，收益多多……多点活动好

自学成才，还是很难啊。

还不错，给孩子爷爷买的，很喜欢看

不错，，，，，，，，，，

很是不错，慢慢地学吧！

书很好，讲解非常详细，慢慢学应该会学会。

拳法好学，舒展漂亮，还有光盘，很不错

DVD简直没用处，亏了

还没看呢，刚刚开始学练

好书，太极拳爱好者学习的好书。

快速，准时，包装完整。

书不错，比那些号称太极少帅的强多了！

宝贝收到了！还可以吧！

很好用 一个字好

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

可以的，很好

很好，翔实

不连贯

视频演员太极动作僵硬

不怎么会练，我要的是会打的太极，这个感觉是花拳绣腿，养生的。

书还可以，光盘质量太差，模糊且卡带，6分钟时直接崩溃了，总共才18分钟

太差了，首先配图误导，作者不是封面的老人家。第二，动作分解图太少，根本看不出动作的连贯性，中间的动作难道靠猜吗？文字又怎么能解说的清楚。第三，视频内容只有四十分钟，而且不清晰，没多大价值。不推荐！

不错

还行吧，还没看懂

光碟卡带又不清晰

太难

快递太慢了！压的都变形了！！！！

前面几页有开裂的迹象，太懒了，懒的换了

还可以吧

满意

差评，书没有光盘又破了

蛮好的

京东图书，正版可靠，价格实惠，速度也快

不错，不错，京东值得信赖，

这书是好可是我看不懂

非常满意，物流挺快的，很喜欢

学习学习，送给老人的，好书。

特别好喜欢！

用来收藏嗯，修身应该还挺不错的。

说实在的，功夫打的好，出书就不一定有水平，没有什么特别东西，视频尤其差。

物流神速，小哥服务态度也很好，产品更是没得说，信赖京东。

书的质量不错，图文并茂，能不能理解是另外回事了。

京东快递神速啊？

这本书相当不错，印刷好，纸质也很好，有太极拳动作图和光盘，物超所值

学会了，呵呵。挺详细，看的懂

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

也并没有写的那么简单，还是我特别笨

不错，实惠。

一般般，很难懂

书质可以，物流慢了，四天到货。

质量好，讲解精

以前学的太极忘了，买本来温习下

纠正动作很有帮助的，特别是对意、呼吸的理解。

彩图画面清晰，有初学要领和高手进阶，并附有全身招式光盘一张，

第一次购买24式太极拳挺好看的，送老人最合适

京东快递这么快，都感觉比去书店还方便了，而且价格也比书店的便宜

很实用

价格实惠，送货上门，点赞！

活动期间买了好多书，统一好评

我为什么喜欢在京东自营买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么喜欢在京东自营买东西，因为质量比较有保证。我为什么喜欢在京东自营买东西，因为售后有保证。在价格方面，京东经常会玩游戏,你买到价高的商品但你无法进行价保的游戏。

发货速度很快，图书质量很好。

书比普通的书要稍大点，纸张不错，感觉很好，很满意。

书不错，插图比较清晰，就是制作的光盘图像比较模糊。

不错。时候自学。

很好，还不错

东西很好，服务很好，支持京东。

收到了纸张的质量不错挺好的

很好的书，快递速度也很快

慢慢学习有益身体健康

书和光盘质量都很好，对学习有帮助。

品牌，非常不错速度也快！满意

很好很好很好好

好的很啊哈哈哈哈哈哈哈哈哈吼吼吼吼

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

很好，讲解的很详细，步骤清晰，老人能看明白，不错

嗯，书还可以，京东搞活动的。打折力度特别大优惠力度很大，价格特别便宜，所以想买了很多的书，希望以后能坚持看下来，然后获得不少知识。

第一次购买可以，以后还会再来

买书总是选京东，快捷方便。

全方面都注释地详细，书本纸张及图都相当完美，光碟补教更有信心学太极了。

还可以 简单容易学

好看看(⊙o⊙)看(⊙o⊙)(⊙o⊙)(⊙o⊙)(⊙o⊙)(⊙o⊙)(⊙o⊙)

不错，超值，印刷各方面都很好

书纸张很好，DVD看见评论里说有不能播放的，我当时也无法播放，结果换了一个播放器就可以了。

不错的书，还没看，纸张不错

给家人买的！家人很满意

很全面很详细

书的质量好。书里也有光盘。

正品，书质量不错，指导详细，好评。

老人跟着书学起来，很好的教科书！

买过过来送给老人家很不错，让他们学习打太极，经典的养身方法！

好

京东购书的老客户了，品质保证，送货快

帮姐姐买的，价格比书店要便宜

物流速度很快，质量很好！是正品！

非常精美的太极学习书籍……还配有光碟和连环动作图谱……

很满意！速度快，服务好！感觉不错，值得推荐！

书不错，有图有光碟，讲得比较详细

书不错，挺全的，好好

锻炼锻炼身体

好不错嘛呢嘛呢好啊！

动作比较清晰，很适合我们的初学者

质量非常优良，易学，易用，很喜欢！

好，很好，十分好。。。。。

还行，就是不会练，用不上

好，不错

回头客 购买，你说质量好还是不好？

书 不错 就是vcd效果太差了 勉强看看

带一张光盘，视频不是高清。书质量很好，解释的很详细

挺好的书

还行

不错 慢慢练练看

京东商城购买图书，方便啊，速度快

图文并茂，不错，买来学的玩。

给家里老人买的，自己也学一下，走养生路线

质量很好，非常实用。还会再买

印刷精美，阐述清晰，值得推荐

货到了看了一下

养生和健身的首选，好书要到京东买！

看东西只有用心看才能发现真谛。

非常好，很好的基础教程！

通过书和碟，自学完全没问题？

书的印刷质量好，快递服务态度好，交货及时。

书很好，写的很详细，很适合初学者。

图画丰富详细，录像也不错，书质量挺好。

还行吧！很清楚的！

好.....

看着不错

健身，修养必须！

感觉一般，光盘动作缺少一种太极的神，

书不错，学习，中国武学博大精深！

适合初学者，通俗价优。

此书很有帮助

非常好，内容清晰全面，介绍也很好，后面讲述也很清楚

好品：

不错不错，边看边学边练

还不错。彩色印刷。油墨味难闻。

还没仔细专研，但总得感觉不错

还没看呢

给老爸买的，评价不错

可以

好好

很好

买了就降价，还不能价格保护，客服还不能处理，窝心，会员费被狗吃了

还是不错的 质量很好的

嗯，新手挺适合的，比较详细嘛。

O

岳父满意

正版的，物流也挺快

很好。

不错不错，很不错的一本书，很好用。

书不错，实用。

东西收到，满意，

印刷清楚，内容实用，讲解到位

好书，好活动，现在买，真便宜。。。。

不错，下次还会再来的。

24 式太极拳由杨氏太极拳简化而来，相较于传统太极拳，24 式太极拳简练易学，浓缩了太极拳的精华，形简而意不简。24 式太极拳运动方式独特，经常练习可以增强肌肉力量和身体协调性，内调五脏，疏通筋络，是大众保健养生的选择。24 式太极拳每套练习时间和强度适度，对于体弱多病的人来说，常练可以祛病养生。

非常看的书，建议大家看看

易学易懂，是不错的书一看就会。

很实用，

好用的 不错的 很好的书

满满的都好

好评

本人再次购买的，好，推荐给朋友

，。。，??！??。。，。

帮爸爸买的

写很详细，有图片来表达，容易让人看得懂。

书到了，装帧精美

有书，有挂图，有视频，很实用的一套太极拳教程，老爸很满意。

很好。包装完好。

[24式太极拳初学到高手（汉竹）_下载链接1](#)

书评

[24式太极拳初学到高手（汉竹）_下载链接1](#)