

零成本健身计划：五禽戏、八段锦入门详解（附光盘）



[零成本健身计划：五禽戏、八段锦入门详解（附光盘）_下载链接1](#)

著者:刘海飏，零成本健身计划编写组 编

[零成本健身计划：五禽戏、八段锦入门详解（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

很实用，通俗易懂，送货速度快。

不错，，，，，，，，，，，，，，，，

很好的书，有些细节讲的好，平时锻炼的时候没注意到。现在可以纠正了

太好了，老婆很喜欢，欢迎大家来购买。

此用户未填写评价内容

正边看边学呢，学起来有点难度，但还可以。

给老年朋友买的，具体还不知道咋样，光盘也不知内容挺好的，学生也可以看，普及读物挺好的，学生也可以看，普及读物

这段时间身体每况愈下，买本八段锦和五禽戏练一练，振奋一下身体

图解详细 光盘教程很好 已经学习两周

书是正版，包装到位，就是送货慢了点～

名家经典，以前的四大名著都虚读了

京东618图书优惠活动非常给力，买了好多好书

知识就是力量，买得太多，要消化一段时间。

就是要买它。

书图解很详细，DVD还没看，快递员态度很好。

给妈妈买的 在京东买书确实不错

互相参考来学习领会。

可以的……纸质不错……给好评……希望下次更优惠……

这东西还是视频好些，没必要买

非常满意内容非常详细易懂易学

不错，挺好的一本书

买着看着玩，看后再追评

挺好的书籍，很喜欢读的书。

学习中，图很清楚，详细！结合视频，练习效果不错！

光盘放不出来，重新换货，几天未到

实用，好用，清晰明白，光盘知道更简单，学学身体好，更健康

等着给父母用，希望能让老人身体健康！

书的质量挺好的 还有光盘

认认真真的规规矩矩的做完全套好累呀

商品质量不错，送货及时，价钱还可以

中国自古流传的好东西，值得学习

光盘很给力，要不然我是弄不明白

很好，妈妈很喜欢。。。。

很好，很满意，内容很有用

五禽戏，健身气功，非常好

已经开始练习了，书上文字加光盘很好学习

图片很清晰，应该是正版的，不错。

正版，很实用，锻炼身体

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

还不错，可以跟着光蝴蝶练。

光盘不能用，还不如再网上下呢

给老人看的，应该效果不错吧！

还好吧，妈妈爸爸可以照着锻炼

视频不是很流畅，其他还可以吧

内容清楚，质量很好，谢谢

还没看，包装不错，继续加油

京东正版预防保健读者好评白领健身插图精致读者推荐

今天刚到货，明天开始练习了

书还不错，挺全面，买来时间蛮久了，一直没练习。

挺好的，现在在学习中，加油

很不错的商品 以后继续购买

书值得购买，是正版，包装完好无损。

这个是个值得推广的运动，大家都应该学学

有光盘，跟着学学，复古哈

还在研究中，质量和包装还行。

买着玩的！不错！买着玩的！不错！买着玩的！不错！

内容丰富，光碟一般！！！！

买着后就美看过

还不错
保护环境是中国长期稳定发展的根本利益和基本目标之一，实现可持续发展依然是中国面临的严峻挑战。政府在人类社会发展进程中同时扮演着保护环境与破坏环境的双重角色，负有不可推卸的环境责任。环境保护是政府必须发挥中心作用的重要领域。毫无疑问，导致资源破坏和环境污染的两大重要原因是市场失灵和政府失灵，这两方面原因都同发展和政府有着密切的关系。所以，环境保护在很大程度上依赖于政府，也是国家长期坚持做的一项民生工程。同样意味着城市将成为环境治理的主要推动者，也将是城市环境改善、公共设施建设和项目技术的最大买家群体

还不错啦，图片也很清晰

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。

卖给老人看的，还不错，比较清楚明白

=====

五禽戏，是民间广为流传的健身方法之一，以模仿虎、鹿、熊、猿和鸟五种动物的动作为主。相传为名医华佗所创制，健身效果被历代养生高手所推崇。

八段锦，是中国传统保健功法之一，易学易练，适于各种年龄、各种身体状况的人锻炼，因其健身功效显著而得到广大练习者的喜爱。

《零成本健身计划：五禽戏、八段锦入门详解（附光盘）》对于五禽戏和八段锦的介绍，重点在于技术动作的剖析，为了便于刚接触五禽戏和八段锦的初学者自学，书中特别

随书附有演示光盘，以帮助初学者在学习遇到困难时进行更加形象、具体的指导。读者可按照书中给出的指导方法结合配套光盘的演示模仿学习、逐步推进，掌握五禽戏和八段锦的运动规律，成就运动健体、养生梦想。

收到！

好评!!!

挺好的。

质量好，发货快，但碟子只能在电脑上放，有些不方便。

好。 。

值得购买，是较好的健身参考书

找了好久，终于找到了。好书好评！

光盘只能电脑放，光盘内容不带口令，不带分解教程，只有一遍演示。

零成本健身计划：五禽戏、八段锦入门详解（附光盘） 下载链接1

[零成本健身计划：五禽戏、八段锦入门详解（附光盘）_下载链接1](#)