



菲特尼斯网络有限公司
 FITNESS NETWORK PTE LTD
 91 WESTCOAST GROVE, SINGAPORE 127884
 Tel: +65 9618 6886 Fax: +65 6777 0816
 Website: www.daoyin.net
 Email: info@daoyin.net
 Reg. No: 199801958K

健身气功·五禽戏 Health Qigong • Wu Qin Xi (5 Animal Frolics)

虎戏 Tiger Frolic



第一式 虎举

Routine 1 Tiger Raises

鹿戏 Deer Frolic



第三式 鹿抵

Routine 3 Deer Butts

熊戏 Bear Frolic



第五式 熊运

Routine 5 Bear Rotates

猿戏 Ape Frolic



第七式 猿提

Routine 7 Ape Lifts

鸟戏 Bird Frolic



第九式 鸟伸

Routine 9 Bird Stretches



第二式 虎扑

Routine 2 Tiger Pounces



第四式 鹿奔

Routine 4 Deer Gallops



第六式 熊晃

Routine 6 Bear Sways



第八式 猿摘

Routine 8 Ape Plucks



第十式 鸟飞

Routine 10 Bird Flies