

<<活力十分钟>>

图书基本信息

书名：<<活力十分钟>>

13位ISBN编号：9787313066671

10位ISBN编号：7313066678

出版时间：2010-7

出版时间：上海交通大学出版社

作者：王会儒

页数：52

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<活力十分钟>>

### 前言

王会儒老师是上海体育学院1993届武术系唯一的硕士研究生，主要研究方向是武术与中国传统文化。记得那时研究生很少，多位著名教授倾注精力进行培养。

得天独厚的学术环境，加上自身刻苦好学，使他打下了厚实的专业理论基础，达到了较高的技术水平。

毕业后他在上海交通大学医学院（原上海第二医科大学）任教，担任武术队教练，培养的学生在多届高校比赛中取得佳绩。

他自己专攻太极拳技术，并致力于传统体育养生研究，科研能力突出。

他较早在校开设了瑜伽选修课，成为学生选择的热门课程，他的教学态度和技术水平得到一致好评。

同时，业余时间兼职担任瑜伽教练，在社会上颇有名气。

2005年，他由学校公派去印度进修瑜伽，经过刻苦训练，考取了印度政府认可的瑜伽教练证书。

王会儒老师将自己的学识与社会需求结合，把印度瑜伽和太极拳等传统养生方法有机整合，精心设计编排了系列工间操。

上海交通大学体育系组建了由多名博士参加的科研团队，到社区进行教学推广，对系列工间操的健身效果进行了实验。

研究证明，系列工间操动作设计合理，简便易学，锻炼效果明显，深受习练者欢迎。

与时俱进，中外融合，将传统锻炼方法用于现代，把复杂的动作进行简化，提升了推广的可行性和健身的功效性。

相信新编的系列工间操将给习练者带来身心健康，从而延年益寿。

因此，愿作序为之推荐。

## <<活力十分钟>>

### 内容概要

本书为上海市静安区体育局全民健身丛书的第一辑，包含两套动作：《关节活动操》，针对性地预防和改善办公人群常见的颈椎病、腰椎劳损、肩周炎、网球肘等引起的疼痛，以及脊椎变形造成的形体问题。

《穴位保健操》，以传统的中医保健方法为基础，通过敲打穴位、畅通经络的练习，达到养生保健的目的。

本书中的两套动作，均经过了不同年龄阶段办公人群的体验，受到了广泛好评。

<<活力十分钟>>

作者简介

王会儒，生于1970年，武术理论与方法专业研究生，教育学硕士，上海交通大学体育系副教授，星之健身俱乐部瑜伽技术顾问，全国健康产业瑜伽专业委员会评委，全国G1瑜伽大赛评委。2002年开始率先在大学开设瑜伽选修课；2005年赴印度研修瑜伽，获得印度政府颁发的瑜伽教练证书。

<<活力十分钟>>

书籍目录

关节活动操穴位保健操

<<活力十分钟>>

章节摘录

插图：

<<活力十分钟>>

编辑推荐

《活力十分钟:新编办公室工间操(第1辑)》：上海市静安区体育局全民健身普及丛书

<<活力十分钟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>