

<<十段锦运动>>

图书基本信息

书名：<<十段锦运动>>

13位ISBN编号：9787500925743

10位ISBN编号：7500925743

出版时间：2004-7

出版时间：人民体育出版社

作者：刘时荣

页数：106

字数：40000

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>

<<十段锦运动>>

内容概要

十段锦运动，是在前人流传的八段锦运动基础下挖掘整理改编的，也是八段锦的创新发展和继续，它吸引了诸多流派的技艺精华，筛选了古今健身运动的特有功法，集百家之长，结合现代人体生理特点，以有利于身心健康。

它的内容充实，风格突出，动作规范，布局合理，突出了强身健体、延年益寿的保健功能。

本书是作者在古人所练的八段锦的基础上，根据现今人们多患高血压、高血脂、高胆固醇病的情况，增加了一段降压、降脂的锻炼方法，以及一段使腿脚灵活的锻炼方法，故称十段锦运动。

此运动共分4套，前3套可在室外站着练，第4套是为身体状况较差，不能久立的人和天气状况不好，不能在户外锻炼时用于室内锻炼的方法。

<<十段锦运动>>

书籍目录

编写说明 十段锦运动与人体机能的影响 十段锦运动练功要领 十段锦运动动作说明 第一套动作 第二套动作 第三套动作 第四套动作（坐式） 后记

<<十段锦运动>>

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>