

<<循经通脉健身操>>

图书基本信息

书名：<<循经通脉健身操>>

13位ISBN编号：9787500930877

10位ISBN编号：7500930879

出版时间：2007-05-01

出版时间：人民体育出版社

作者：邓华岳

页数：120

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>

<<循经通脉健身操>>

内容概要

经脉通、气血行、身体健。

《循经通脉健身操》正是运用了中华伟大的中医理论和经脉理论创编了“循经通脉健身操”。这套操实际操作简单，又能改善经脉、气血运行，是健身爱好者值得一试的又一健身方法。

<<循经通脉健身操>>

书籍目录

第一章 经脉通气血行身体健第二章 循经按摩操预备第一节1. 放松2. 对掌拉气3. 左右旋转循经按摩
第二节4. 按摩任督脉第三节5. 通中脉6. 按揉穴位7. 穴位贯气第四节8. 按摩手经第五节9. 按摩足
经关节运动第六节10. 揉球贯顶11. 抱球转腰12. 转头练颈13. 松臂转肩第七节14. 旋转腰胯15. 四向转膝16. 旋
转脚腕17. 四方踢腿第八节18. 托天压地第九节19. 震动收势调理第十节20. 收势第三章 经脉循行操

<<循经通脉健身操>>

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>