

<<健身国术>>

图书基本信息

书名：<<健身国术>>

13位ISBN编号：9787538441895

10位ISBN编号：7538441891

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：邱慧芳 编

页数：117

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>

## <<健身国术>>

### 内容概要

八段锦是从北宋起便开始流传的一项健身运动，却历经千年仍经久不衰，其魅力可见一斑。

相信很多人都会做广播体操，却没有几个人知道广播体操的起源就是八段锦。

其实，八段锦就是古人创编的八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。

古人把这套动作比喻为“锦”，意为动作舒展优美，如锦缎般优美、柔顺，又因为功法共为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。

八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少等不同人群习练。

传统医学认为，八段锦柔筋健骨、养气壮力，具有行气活血、协调五脏六腑之功能。

现代研究也已证实，八段锦能改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用，是一种较好的体育运动。

本书对八段锦的每一招式动作都进行了详细地分解，一招一式、每个动作、易犯错误，都有到位的点评和指导，让您在阅读中轻松掌握八段锦的动作规范和要领。

## <<健身国术>>

### 作者简介

邱慧芳，全国武术锦标赛冠军，体育教育学硕士。

北京理工大学体育部讲师，台湾国立体育学院客座教练，在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术进行健身和养生有着独到的体会和见解。

多次获得全国武术锦标赛冠军和世界武术锦标赛冠军，并受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。曾受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；受中央电视台之邀，参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

<<健身国术>>

书籍目录

基础篇：流传千年的健身功法 习练八段锦的益处：通经络、强体质、延衰老、宁心神 八段动作、调养全身 历史悠久、功法科学 八大优势、系统健身 人人可练八段锦：易记易学、老少皆宜 从了解历史开始 不同类型的八段锦 简单易学八段锦 八段锦的动作特点准备篇：正确习练的保证 习练场所 习练时间 习练频率 习练要领实修篇：每天不过十余分钟的养生运动 基本手型 基本步型 动作图解 预备势 第一段锦两手托天理三焦 第二段锦左右开弓似射雕 第三段锦调理脾胃须单举 第四段锦五劳七伤往后瞧 第五段锦摇头摆尾去心火 第六段锦两手攀足固肾腰 第七段锦攢拳怒目增气力 第八段锦背后七颠百病消 收势附录 习练坐势八段锦 人体经络及常见穴位图

## 章节摘录

插图：八大优势、系统健身八段锦强身健体、益寿延年的作用，前面已经做了简单的介绍。为了使您对八段锦健身之效有进一步了解，增强锻炼的信心，下面从几个方面来加以说明。

1 提倡站桩，强心抗衰八段锦的基础姿势是站桩，其预备势直接采用抱球式站桩进行锻炼，而且还将站桩作为基本功动作，在整套功法的段落间和节分处进行反复的练习。

站桩能够促使肌肉筋脉特别是下肢产生节律式蠕动，促使下半身血流加速回流到躯干和头颈，从而增加心、脑、肾等重要器官的血液循环，从而可预防心脑血管疾病。

俗话说：人老腿先老。

持续适度的站桩无疑可以增强下肢的力量和平衡能力，可以抗衰老。

2 脊柱为轴，整体调节八段锦锻炼的中心部位在于脊柱，要通过腰脊活动来带动四肢。

前四式突出的是肩胛夹脊的内缩蓄劲，后四式则侧重腰跨命门的俯冲扭转与拔伸，劲力从躯干脊背向四肢末梢逐步传送，由里到外依次撑紧，运动过程似乎要克服某种阻力，从而使四肢经脉筋骨得到充分的拔拉伸展。

脊柱是人体运动的枢纽，具有支撑身体、保护内脏的功能；同时由于脊柱两侧分布着支配肢体脏腑的全部神经根，因此又被称为人体的“第二条生命线”。

八段锦通过对脊柱的拉伸旋转，刺激疏通任、督两脉，从而起到整体调节，牵一处而动全身的锻炼效果。

## <<健身国术>>

### 编辑推荐

《健身国术:八段锦(时尚健身版)》：两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰，攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。  
千年流传的健身功法，10分钟见效的养生运动。

<<健身国术>>

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>