

<<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>