

<<之心老师健身课堂新解八段锦1碟>>

图书基本信息

书名：<<之心老师健身课堂新解八段锦1碟>>

13位ISBN编号：9787887096166

10位ISBN编号：7887096162

出版时间：1970-1

出版时间：机械工业出版社

作者：赵之心 主讲

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>

<<之心老师健身课堂新解八段锦1碟>>

内容概要

八段锦是古代长寿术之一，有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用，能驱病强身，特别适于中老年人练习，也是国家体育总局推荐的健身气功功法之一。

之心老师将现代健身方法融入这一古老的长寿术中，赋予八段锦新的功能，使八段锦成为新的八节锻炼方法。

全套动作简明易记，运动量适度，其每节动作的设计，都能够针对一定的脏腑或疾病进行保健与治疗，适宜各年龄层次的观众练习，尤其对上班族的亚健康状态有明显改善作用。

<<之心老师健身课堂新解八段锦1碟>>

作者简介

赵之心，健康大步走创始者；全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使；中国红十字基金会行者大使；北京市科学健身专家讲师团秘书长；首都体育师范学院客座教授；中央电视台《健康之路》主讲嘉宾。

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>