

《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

出版社：人民体育出版社

作者：刘时荣

页数：106

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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:www.tushu000.com