

《健身良法：站桩》

图书基本信息

书名：《健身良法：站桩》

13位ISBN编号：SH14214-2

10位ISBN编号：SH14214-2

出版时间：1982-2

出版社：知识出版社

作者：于永年

页数：124

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

《健身良法：站桩》

内容概要

站桩功原是中国武术的一项基本功。练站桩功对慢性气管炎、慢性肠胃病、慢性肝炎、心脏病、高血压、神经衰弱、慢性风湿病及类风湿性关节炎、全身性多发脂肪瘤、甲状腺肿大等慢性疾病都有一定疗效。本书对站桩练功的方法、姿势和疗效介绍详尽，对其生理知识也作了初步探讨。站桩练功不受时间、地点和客观条件限制，是男女老少极易掌握的一种健身手段，值得向广大读者推广。

《健身良法：站桩》

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