

《24式太极拳及其防身应用》

图书基本信息

书名：《24式太极拳及其防身应用》

13位ISBN编号：9787810515276

10位ISBN编号：7810515276

出版时间：2001-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：何瑞虹

页数：156

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

《24式太极拳及其防身应用》

内容概要

《24式太极拳及其防身应用》内容简介：太极拳，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。起源于古代骑兵的枪法、长柄大刀法。其基本用法是：开、合、发。

《24式太极拳及其防身应用》

书籍目录

第一章 太极拳概述第二章 太极拳的基本要求第三章 24式太极拳基本功及基本动作第四章 24式太极拳
套路技术第五章 24式太极拳攻防应用

《24式太极拳及其防身应用》

章节摘录

演练太极拳要求“虚胸实腹，气宜鼓荡”，使腹腔血液供应充足，同时使腹腔静脉血迅速回流心脏。由于腹腔血液循环畅通，使平滑肌得到充足的营养和氧气，促进了消化器官本身强健。太极拳运动的腹式呼吸使横膈上下起落，对胃、肠、肝、胰起到了良好的按摩作用，促使消化腺大量分泌消化液，食物因而得到比较完全的消化，便于为人体吸收利用，这是练习太极拳对提高消化系统功效产生的另一大作用。

四、太极拳运动对骨骼、肌肉、关节的作用 太极拳运动对骨骼、肌肉、关节的影响是多方面的：

- 1.太极拳是松柔的运动，要求骨骼肌肉、关节“节节松开，节节贯穿”，能使肌肉、关节灵活。
- 2.太极拳要求“牵动往来气贴背，而敛入脊骨”及“腹松气沉入骨”，而气的实质就是神经机制和血液循环。

《24式太极拳及其防身应用》

精彩短评

1、文字描述的太多了,一个人很难学

《24式太极拳及其防身应用》

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