

<<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

出版时间：人民体育出版社

作者：刘时荣

页数：106

字数：40000

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>

<<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:<http://www.tushu007.com>