

<<日常养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<日常养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787500932369

10位ISBN编号：7500932367

出版时间：2008-1

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：王代友

页数：134

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>

## <<日常养生太极拳>>

### 内容概要

《日常养生太极拳》王代友老师创编的这套日常养生太极拳，既发扬了传统太极拳轻灵沉稳、虚实分明和绵绵不断的运动特点，又体现了心静体松、意动气随、刚柔相济和势正劲整的基本要求。同时，根据中老年人运动量小、脾弱肾虚的特点，增加了腿部运动，适当加大了动作难度和运动量，有观穴养生、调泻兼补、平衡阴阳等独特的医疗健身特点，非常适合于中老年人学练和健身。

## <<日常养生太极拳>>

### 作者简介

王代友，山东济南人，武术七段，资深武术教练员。

作者自幼随父习武，系统学习了武术的踢打摔拿等传统技法和错骨分筋、引气归元等武术传统诊疗及健身方法。

1945年又师从孙廷龙、孙长太学习查拳、洪拳、少林拳等拳械。

## <<日常养生太极拳>>

### 书籍目录

一、日常养生太极拳的医疗保健原理（一）阴阳五行理论（二）脏腑经络理论（三）气血理论二、日常养生太极拳拳谱三、日常养生太极拳动作图解四、日常养生太极拳路线图五、日常养生太极拳连续动作图

## <<日常养生太极拳>>

### 编辑推荐

《日常养生太极拳》由人民体育出版社出版。

<<日常养生太极拳>>

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>