

<<健脊八段锦>>

图书基本信息

书名：<<健脊八段锦>>

13位ISBN编号：9787500937487

10位ISBN编号：7500937482

出版时间：2010-3

出版时间：人民体育出版社

作者：李良根

页数：78

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>

<<健脊八段锦>>

内容概要

如何寻找到一种既能有效预防脊柱疾病，又能及时治疗脊柱早期病变所产生的症状的、具有针对性的、无创伤的、无医源性伤害的保健康复方法，成了众多脊柱疾病患者的期盼和渴望。

为此，笔者在长期的临床治疗工作和数十年的伤科、推拿功法教学工作中，通过反复的研究实践，创编了一套具有明显保护脊柱健康、防治脊柱疾病早期症状、促进脊柱疾病功能康复、针对性很强的体育疗法——健脊八段锦。

这套体育疗法具有效果明显，立竿见影；简单易行，老少皆宜；防治结合，动静兼修；不讲条件，随处可练等特点。

实践证明，颈椎病和腰椎间盘突出等脊柱疾病是可防可治的。

健脊八段锦功法具有无病预防、有病治疗、病后康复的确切效果，很多脊柱疾病患者通过这套功法的锻炼，取得了满意的效果，得到了早日康复，摆脱了颈椎病和腰椎间盘突出之类的疾病的折磨。

为了使更多的颈椎病和腰椎间盘突出疾病患者得到预防和治疗，让脊柱疾病患者能够早日康复，现将这套健脊八段锦整理出来，供大家在锻炼时参考。

<<健脊八段锦>>

作者简介

李良根，少林武术名家、少林俞派金刚门掌门人、中国武术八段段位。
江西省武协少林拳专业委员会主任、国家武术一级裁判，一级拳师。
擅长俞派金刚门少林拳、械、少林易筋经内功及24式太极拳、杨式太极拳、八卦连环掌等。
1991年参加江西省第8届运动会获武术系统组男子传统拳术

<<健脊八段锦>>

书籍目录

一、概述 (一) 脊柱生理简介 (二) 脊柱疾病病理简介 (三) 传统体育疗法简介 (四) 健脊八段锦简介二、健脊八段锦锻炼机理 (一) 扶正驱邪 (二) 疏经通络 (三) 伸筋拔骨 (四) 起陷平突 (五) 纠偏正屈三、健脊八段锦的锻炼要领 (一) 松静自然 (二) 形意相随 (三) 动静结合 (四) 治练相兼 (五) 循序渐进四、健脊八段锦歌诀五、健脊八段锦动作图说 预备势 (一) 托天按地 (二) 仰观彩虹 (三) 犀牛望月 (四) 马上拉弓 (五) 青龙伸爪 (六) 大鹏展翅 (七) 双手抱膝 (八) 挺胸展臂六、健脊八段锦功法应用

<<健脊八段锦>>

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>