

<<太极拳与科学健身>>

图书基本信息

书名：<<太极拳与科学健身>>

13位ISBN编号：9787560518688

10位ISBN编号：7560518680

出版时间：2004-11

出版时间：西安交通大学出版社

作者：席庸

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>

<<太极拳与科学健身>>

内容概要

《太极拳与科学健身》主要内容简介：随着社会的发展和人民生活水平的提高，人们对身体健康越来越重视，越来越多的人都积极地投身到健身行列之中了。

从无病防病到病后康复，健身都起着积极的作用。

但日常的健身方法中还存在着许多误区，它们不但影响健身效果，有些还会导致对身体的再次伤害。

因此，在健身中，人们一定要用科学的健身方法。

起源于道家的太极拳，运用道家的哲学、养生理念，经过六百余年的实践，对养生、健身有着丰富的经验，是优秀传统文化的代表，是科学健身的典范。

《太极拳与科学健身》作者通过中医理论，以太极拳为平台，对常见的疾病进行了解析，并运用太极拳的锻炼方法，以图文并茂的形势，讲述了科学健身的方法及理念，借以减少不良健身方法对人体的危害，增加健身效果，以提高全民的综合素质。

《太极拳与科学健身》为大学生素质教育教材，也适用于太极拳研究者及广大的健身群体。

<<太极拳与科学健身>>

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>