

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<24式太极拳及其防身应用>>

### 内容概要

全书由太极拳概述、太极拳的基本要求、24式太极拳基本功及基本动作、24式太极拳套路技术和24式太极拳攻防应用这五部分组成。

第一部分了解太极拳的起源与发展、杨式太极拳的起源与发展、24式太极拳和太极拳的健身作用。

第二部分讲解了练太极拳的体姿、基本技法和练习步骤。

第三部分介绍了24式太极拳的桩功和基本动作。

第四部分系统介绍了24式太极拳的套路动作名称及线路和套路技术。

第五部分概况了太极拳的攻与防和24式太极拳攻防用法。

书中并插有图解。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，实用性强，是广大爱好太极的人的参考资料。

## <<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，而敛人脊骨”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>>

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>