## <<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