

<<武术运动养生法>>

图书基本信息

书名：<<武术运动养生法>>

13位ISBN编号：9787537726481

10位ISBN编号：7537726485

出版时间：2006-11

出版时间：山西科学技术出版社

作者：尚济

页数：137

字数：165000

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>

<<武术运动养生法>>

内容概要

现代武术虽然已经转变成为一种体育运动项目，但它绝不等同于一般活动肢体、锻炼筋骨以增进健康的体育运动。

它是集体、用、艺三位一体的体育运动，它具有防病治病、防身自卫、擒拿格斗、艺术表演、陶冶性情……多方面的功能，因而它的社会价值也是多方面的。

本书为“武术养生丛书”之一，主要介绍了武术运动健身养生的生理与生物学机制、武术运动养生法集粹等内容。

<<武术运动养生法>>

作者简介

尚济，原西安公路交通大学力学系教授，早年毕业于清华大学，幼承家学，知识渊博，对文理各科，皆有所研究。

先生自幼酷爱武术，13岁开始学拳，从师多人，通晓多种拳法及长短兵器，尤喜形意拳，为河北形意名家郭云深先生的第四代传人。

先生刻苦练习数十年如一日。

内、外

<<武术运动养生法>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 武术之起源与发展 第二节 现代武术的价值 第二章 与武术养生有关的中国传统医学基础理论知识 第一节 阴阳学说 第二节 五行学说 第三节 经络学说 第四节 精、气、神 第三章 武术运动健身养生的生理与生物学机制 第一节 两种不同类型的武术运动 第二节 柔和匀缓型运动强身健体 养生的生理学依据 第四章 武术运动养生法集粹 第一节 呼吸法 第二节 拔筋法 第三节 站桩法 第四节 盘根 第五节 八段锦 第六节 易筋经 第七节 形意内功 第八节 少林旋转关节法 第九节 通背健身二十四式 第十节 杨式太极拳单式练法 第十一节 古太极拳单式健身练法 第十二节 五行培补五脏法 第十三节 象形健身十法

<<武术运动养生法>>

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>