

<<马氏倒行健身法>>

图书基本信息

书名：<<马氏倒行健身法>>

13位ISBN编号：9787543324046

10位ISBN编号：7543324040

出版时间：2009-1

出版时间：马润田、马宝龙、马宝泉、李金荣 天津科技翻译出版公司 (2009-01出版)

作者：马润田 等著

页数：148

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>

## <<马氏倒行健身法>>

### 前言

读者企盼已久的《马氏倒行健身法》，几经攻错释疑，补充修改，终于付梓成书，可喜，可贺！承蒙著者马润田先生错爱，嘱予为其撰写牟言。

若惊之际，恐予才疏学浅，对于体育锻炼倒行之功法纯属门外，本不想接受成命，但奈于多年老友的情面，思忖再三，深感却之不恭，受之有愧，如一再推委，大有不识抬举之嫌。故只好拍案涂鸦，勉为其难，实乃艳园播草，赘绿凑趣也。

马润田先生而立之年，体弱多病，足疾尤甚，举步维又艮，苦不堪言。偶戏倒行，足痛微减，再三尝诚，颇感舒服。

于是乎晨行坦途，多踏阡陌，扭头摇臂，“倒行逆施”。

无论和风细雨还是熏风酷暑，那管金风乍凉或是朔风凛冽，持之以恒，一发而不可收拾。岁月如歌，三十载风雨，三十度春秋。

马润田先生坚持“倒行逆施”，从一里、十里、二十里、三十里升级倒行。轻松舒畅，如信马由缰，似闹庭信步。

足疾消了，高血压、心脏病没了，较严重的胃病也好了。

## <<马氏倒行健身法>>

### 内容概要

倒行健身，但切勿盲目瞎行，否则危险有害。

倒行讲究动作的安全性，书中有完整的分解动作，随书附赠的DVD光盘全面演示了倒行健身法，以帮助喜爱倒行的人们在安全的前提下锻炼身体。

倒行，顾名思义就是向后走，但不是简单地倒着走，而是要遵循一定的方法按照一定的规律在安全的前提下倒着走。

要上、下肢协调配合，头、颈、躯干同向左右转身，两眼各向左右看180°以上，保持身体平衡站立，安全柔软地向后行走。

倒行是一种特殊的全身性的反向活动，它使正向运动很少活动到的部位得到活动，不仅能恢复正向活动造成的如关节酸痛、肌肉拉伤、韧带损伤等病痛，还能改善人体的血液循环，改善消化功能，增强内脏的活力，同时还可以开发大脑，缓解小脑衰老，对身体所起到的作用不可小觑。

如果能够坚持锻炼，一定会对身体健康大有裨益。

## <<马氏倒行健身法>>

### 作者简介

马润田，1939年阴历七月初五出生。

年轻时曾下乡，做过建筑工人。

喜欢打篮球。

因在自然灾害期间经常受到饥饿、冷热的刺激，身体一直不好。

1980年，因公脚伤后在家休息，后逐渐研究并编写了《马氏倒行健身法》。

经过30年的倒行练习，不仅练没了自己的慢性病，还在天津兴起了一股“倒行热”，带动周围的人一起练倒行。

2005年5月16日到5月24日。

马润田为了弘扬奥运精神，促使更多的人了解倒行这种健身方式，从天津倒行108千米到北京。

不仅吸引了沿途的居民和过路人。

更引来了津京地区多家媒体以及台湾的东森电视台等的关注，并且进行了跟踪报道，可谓蔚为壮观。

2003年，马润田对双手写字产生兴趣。

于是练就了双手右正左反同时写字的功底。

现在已经年近七旬的马润田精神矍铄，每天晨练倒行，“有颗40岁壮年男子的心脏”。

## <<马氏倒行健身法>>

### 书籍目录

从天津倒行至北京近七旬老人有颗40岁心脏倒行去北京双手写字我与倒行结缘病状难解倒行助力偶然机会顽疾得愈强身健体安全第倒行健身缓解疲劳掌握倒行持之以恒倒行的作用及注意事项常见的反向运动倒行对大脑的影响倒行对关节的锻炼效力倒行需要耐心倒行的注意事项关于马氏倒行健身法马氏倒行健身操对马氏倒行健身操的说明马氏倒行健身操倒行适应人群办公室一族与倒行腰酸腿疼的人与倒行肥胖者与倒行体育人与倒行受伤者与倒行司机与倒行建筑工人与倒行学生与倒行倒行练习者体会倒行让我的腰腿疼好转倒行是一举多得的锻炼方法练倒行练没了多年的颈椎病倒行的实际收获倒行让我生活更轻松偶然巧遇意外受益倒行让我活动更自如倒行使我无忧无虑我坚持我健康按倒行要领去练收效快抓住机遇练倒行倒行比练武简单倒行缓解慢性病倒行也是一种时尚

<<马氏倒行健身法>>

章节摘录

插图：

## <<马氏倒行健身法>>

### 编辑推荐

《马氏倒行健身法》由天津科技翻译出版公司出版。  
倒行健身，但切勿盲目瞎行，否则危险有害倒行讲究动作的安全性，书中有完整的分解动作随书附赠的DVD光盘全面演示了倒行健身法帮助喜爱倒行的人们在安全的前提下锻炼身体

<<马氏倒行健身法>>

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>