

<<祖国传统运动养生学>>

图书基本信息

书名：<<祖国传统运动养生学>>

13位ISBN编号：9787536462977

10位ISBN编号：7536462972

出版时间：2007-8

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>

<<祖国传统运动养生学>>

内容概要

《祖国传统运动养生学》是在中国古代养生学说指导下逐渐形成的多种多样的体育活动和健身方法的总称。

它包括呼吸吐纳、导引、推拿按摩、长拳、太极拳等各种徒手练习方法与骑马射箭、狩猎划船、蹴鞠踢毽等借助器械锻炼身体的运动项目。

不管是徒手还是借助器械练习，只要运动得法，长期坚持，都能起到调整呼吸，调节五脏六腑和四肢百骸机能的作用，从而达到强健身体、怡养心神、益寿延年、防治疾病的目的。

<<祖国传统运动养生学>>

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>