第一图书网, tushu007.com

<<五禽戏套路图解>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏套路图解>>

13位ISBN编号：9787536926172

10位ISBN编号：7536926170

出版时间：1999-9

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：刘耀武

字数：20000

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

第一图书网, tushu007.com

<<五禽戏套路图解>>

内容概要

五禽戏是我国汉代名医华华陀模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种禽兽的神态和动作而创编的一种运动健身法。
历经世代相传，形成了许多不同流派。
本套路是从流传于陕西五禽戏中挑选的36个典型动作组成的，其特点是形象生动，自然活泼，简单适用，科学可靠。
虎戏使人体魄强健，体力倍增；鹿戏使人舒展筋骨，灵活腰背；熊戏使人内健脏腑，灵活关节；猿戏使人耳陪目明，心灵手巧；鹤戏使人舒筋拔骨，清心理肺。

第一图书网, tushu007.com

<<五禽戏套路图解>>

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