

# 健身气功



[健身气功\\_下载链接1](#)

著者:国家体育总局健身气功管理中心 编

出版者:人民体育

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787500937685

《健身气功·十二段锦》内容简介：健身气功·十二段锦是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的新功法之一，由北京体育大学承担研究任务。新编功法继承了原功法不

同流派的精髓，加强了颈、肩、腰、腿部的运动，是一套按照头部、颈部、肩部、背部、腰部、上肢、下肢、胸腹部顺序进行全身性锻炼的坐势功法，集修身、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。《健身气功·十二段锦》对健身气功，十二段锦的功法源流、特点、基础和技术要领作了全面介绍，是全民健身活动中习练健身气功的统一教材。

作者介绍：

目录: 第一章 健身气功·十二段锦功法源流 第二章 健身气功·十二段锦功法特点 第三章 健身气功·十二段锦功法基础 第一节 手型、身型 第二节 呼吸、意念 第三节 基础练习 第四章 健身气功·十二段锦功法技术 第一节 动作名称 第二节 技术要领、注意事项及功理作用 参考文献 附录 穴位示意图  
· · · · · (收起)

[健身气功](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[健身气功](#) [下载链接1](#)

书评

[健身气功](#) [下载链接1](#)