

# 《无极健身球保健操》

## 图书基本信息

书名：《无极健身球保健操》

13位ISBN编号：9787500920410

10位ISBN编号：7500920415

出版时间：2000-10-01

出版社：人民体育出版社

作者：沈守

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《无极健身球保健操》

## 内容概要

无极健身球保健操是我国近年来开展的一项具有民族特色、适合中老年人锻炼的新兴健身运动。它是根据中医砭石按摩与力学原理，以及中老年人生理、心理特点而编创的。它将运动健身、医疗保健、文化娱乐融为一体，具有很好的科学健身性、保健性、娱乐性以及观赏性、趣味性，是一种养生保健的好方法。在音乐伴奏下，锻炼者边做操、跳舞，边借助健身球反复拍打身体的有关穴位，可增强体质，陶冶情操，延缓衰老，康乐寿长。中国

# 《无极健身球保健操》

## 书籍目录

第一章 概述

第二章 基本动作及套路

第三章 创编原则、编排方法及发展方向

附录1 无极健身球保健操竞赛规则

附录2 无极健身球保健操穴位对照表

附录3 胸腹部经穴图

# 《无极健身球保健操》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)