

大成拳 (第6辑)



[大成拳 \(第6辑\)_下载链接1](#)

著者:曾广骅 著

[大成拳 \(第6辑\)_下载链接1](#)

标签

评论

质量不错，包装结实，很好

目录第一章氧的利用与深呼吸 15 第一节增强人体耗氧能力 15 第二节大脑入静 47
第三节站桩的逆腹式呼吸法 61 第四节站桩的各种姿势 82
第五节逆腹式及进一步的呼吸训练 105 第六节热身功与收功 108
第二章站桩功的肌肉训练 113 第一节神经肌肉训练原理（站式） 113
第二节神经肌肉训练原理（卧式） 123 第三节神经肌肉训练法（站式） 136
第四节神经肌肉训练法（卧式） 140 第五节增强性功能 155
第六节五种变式、五禽戏及交叉训练 171

速度快

好书

好

[大成拳 \(第6辑\)_ 下载链接1](#)

书评

[大成拳 \(第6辑\)_ 下载链接1](#)