

出版说明

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别在全国人民贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策的大好形势下，越来越多的工农兵和青少年参加了各种各色的体育活动，出现了一派生气勃勃的大好形势，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了适应广大人民群众锻炼身体的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”。这套丛书以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，宣传为革命锻炼身体，介绍各种健身知识和锻炼方法；在编写和取材上力求通俗易

懂，简便易行，以利人民群众因时因地开展体育活动。

‘ 限于我们的水平，缺点错误恐难避免，希望读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断进行修订。

目 录

前 言	1
易筋经锻炼要领 (马凤阁)	3
一、为革命而锻炼身体	3
二、松静自然	4
三、意守丹田	4
四、腹式呼吸	5
五、要讲卫生	6
六、循序渐进, 坚持经常	6
易筋经动作	7
第一套 易筋经 (李佩弦整理)	8
第一式 握拳呼吸	
第二式 按掌呼吸	
第三式 托掌呼吸	
第四式 撑掌呼吸	
第五式 开合呼吸	
第六式 上撑下垂呼吸	
第七式 起伏呼吸	
第八式 站桩呼吸	
第九式 下俯呼吸	
第十式 拗身回望呼吸	
第二套 易筋经 (马凤阁整理)	14

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>