

打通经络 改善筋骨 通脉健身袋优惠进行中

产品名称	打通经络 改善筋骨 通脉健身袋优惠进行中
公司名称	北京中健同尘医药科技有限公司
价格	68.00/套
规格参数	品牌:人本草 材质:弹力布 货号:RBC101
公司地址	中国 北京 北京市 北京市宣武区育新街47号
联系电话	86-010-89816878

产品详情

品牌	人本草	材质	弹力布
货号	RBC101	产地	济南

拍打的练习最基础的方法是自由拍打法。

自由拍打，就是在拍打时不受任何意念、呼吸和动作的限制，可以随心所欲、灵活多变地拍打。除了后丘脑、颈部和肾区不宜拍打之外，全身均可以自由拍打。拍打的力度、速度要灵活把握，动作不拘一格，一招一式均由心出。光盘上有几种自由拍打的规范动作。要学会它，再把其忘掉，不要被任何动作所约束。只要全身放松，把袋子舞起来，速度要逐渐加快，力度也要不断加大。慢慢练到人和袋子化为一体，方能达到自由拍打的高级境界。

自由拍打主要活动全身关节、肌肉、神经和血管，能增加机体的灵活性和耐受力。