

# 简式太极拳锻炼中身体重心轨迹的测定

吴斌, 沈荣渭, 范伟达, 刘学仁, 孙绪生

( 上海师范大学体育系, 上虹中学 )

中图分类号:

**摘要:** 本文测定男性锻炼者练简式太极拳时的身体重心轨迹, 发现练拳过程中身体重心位置随各组动作不同而变化, 下移幅度不明显, 但心率显著增加. 本文提出, 运动时身体重心轨迹的轻度波动可能是一种太极拳健身的运动学机理.

**关键词:** 太极拳; 重心; 心率; 轨迹

 [阅读文章\(pdf\)](#)

关闭本页