

88式太极拳锻炼者的血乳酸盐检测

朱永刚

(上海师范大学体育系)

中图分类号:

摘要: 以20例88式太极拳锻炼者的血乳酸盐和心率为指标, 论证88式太极拳是轻体力负荷运动, 发现在持续20min太极拳运动期间无氧代谢也是体内供能的一条途径.

关键词: 太极拳; 血乳酸; 心率

 [阅读文章\(pdf\)](#)

关闭本页