

# 简式太极拳运动强度和套路结构的关系

孙绪生, 董纪文, 吴斌

( 上海师范大学体育系 )

中图分类号:

**摘要:** 以心率、血压和人体重心为指标, 发现男青年练简式太极拳过程中, 人体重心位置下移幅度不明显, 各相邻组末动作重心变化值差数的和为零, 伴随心率和血压增加. 提出简式太极拳中套路结构的特征因素是构成小运动强度的主要因素. 并指出练拳时身体重心有规律的轻度波动, 导致心血管“按摩”效应, 可能是太极拳防治心血管病的运动学机理.

**关键词:** 太极拳; 运动强度; 套路结构

 [阅读文章\(pdf\)](#)

关闭本页