

<<五力健身棍>>

图书基本信息

书名：<<五力健身棍>>

13位ISBN编号：9787500936534

10位ISBN编号：7500936532

出版时间：2009-9

出版时间：梁五力 人民体育出版社 (2009-09出版)

作者：梁五力

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<五力健身棍>>

### 内容概要

作者根据年龄的不同将五力健身棍分编为四套。

第一套由呼吸和语音组合的成套专门练习，让心意和呼吸更协调。

第二套棍法，动作表现形象活泼可爱，是少年儿童喜欢模仿练习套路。

对身体的健康发育，提高智力，开发儿童想象力都能起到积极的作用。

第三套棍法节奏鲜明，动作律动感强、幅度大，非常适合年轻人练习，对排出体内毒素，加强代谢，强健体魄打下良好的基础。

第四套棍法动作舒展圆活，松紧快慢，适合中老年练习，和从事脑力劳动的上班族练习，有利于消除亚健康状态。

随着《五力健身棍》一书的出版、推广，会有更多的人认识它，了解它，喜欢它，相信它会为全民健身及弘扬东方健身文化做出更大贡献。

此书中内容还包括从简到难的练习套路的动作说明、练习及教法要点、注意事项。

它适用于大学生、中小学学生、体育健身指导员、办公室的白领及中老年、社会各阶层人士。

由于编者水平有限，书中有不妥之处在所难免，还望读者予以指正。

另外，衷心感谢在创编整理此书期间给予我提供帮助的专家、同仁。

## <<五力健身棍>>

### 书籍目录

五力健身棍的健身作用 五力健身棍的特点 练习五力健身棍的注意事项 五力健身棍的制式和基本握法  
第一套 准备活动 第二套 少年五力健身棍操 第三套 青年五力健身棍操 第四套 中老年五力健身棍操

## <<五力健身棍>>

### 章节摘录

五力健身棍的健身作用目前，社会上各种大众健身项目很多，特别是肚皮舞、健身操、瑜伽等一些舶来项目开展很普遍。

但是，把东方传统健身和西方现代健身融为一体作为一种特殊的健身体系，在我国健身行业中还从来没有人尝试过。

五力健身棍正是这样一种特殊的健身体系，它集众家之长，简单易学，便于操作，既能提高人的动作技能和工作能力，又能增进人体健康，促进身体的全面发展。

它的健身作用主要表现在以下几方面：1. 纠正不良体态，塑造人的正确身体姿态，提升人的审美观念，特别是对青少年正确身体姿态的形成有很好的促进作用。

2. 促进身体内分泌系统的正常代谢功能，排除毒素，释放压力，增强骨骼、肌肉、韧带和内脏器官之间的协调功能。

3. 发展身体的力量、柔韧、灵敏和协调性，培养人的节奏感。

4. 塑造优雅、平和、自然的内在气质。

5. 不仅能培养人的整体感知和快速反应的能力，还能激起人充满爱和懂得感恩的本性。

<<五力健身棍>>

编辑推荐

《五力健身棍》由人民体育出版社出版。

<<五力健身棍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>