第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

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

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。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《五力健身棍》由人民体育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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