第一图书网, tushu007.com

<<伦巴舞>>

图书基本信息

书名：<<伦巴舞>>

13位ISBN编号：9787546315140

10位ISBN编号：754631514X

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王霞，肖莹 著

页数：98

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

第一图书网, tushu007.com

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。
宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。
自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。
2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。
面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。
该书系就是在这样的思想指导下诞生的。
该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。
吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。
我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

内容概要

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《伦巴舞》为其中的一册，主要介绍了伦巴舞的起源与发展、运动保健、基本技术、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展／002第二节 场地和服装／005第二章 运动保健第一节 自我身体评价／008第二节 运动价值／012第三节 运动保护／017第三章 基本技术第一节 基本舞步／028第二节 套路练习／058第四章 比赛规则第一节 比赛方法／094第二节 裁判方法／096

章节摘录

插图：专门性准备活动的动作方法、节奏和强度等与正式运动相似，目的是使人体主要肌群在运动前得到动员，为正式锻炼做好准备。
运动后放松是指运动之后所进行的一些能够加速机体功能恢复的、较轻松的身体活动。
与运动前准备活动相反，其目的是使生理机能水平逐步得到恢复。
（1）运动结束后可采用变换运动部位的方法来消除疲劳，如上肢出现疲劳后，可做一些慢跑运动，下肢出现疲劳后，可做一些上肢运动；（2）转换运动类型也是一种放松方法，如打羽毛球出现疲劳后可从事瑜伽运动，来达到放松的目的；（3）还可以用调整运动强度的方法来缓解疲劳，如可以在放松的过程中，采用小强度的轻微运动方法等。
（1）整理活动是指运动后所做的一些能够加速机体功能恢复的身体活动，如剧烈运动后进行3～5分钟慢跑或其他整理活动，使身体得以恢复；（2）剧烈运动后如不做整理活动而骤然停止，会影响氧气的补充和静脉血的回流，使血压降低，引起不良反应。

编辑推荐

《伦巴舞》：全民健身项目指导用书

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