

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787118065367

10位ISBN编号：7118065366

出版时间：2010-1

出版时间：国防工业

作者：张桂兰 编

页数：158

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>

<<形体训练>>

前言

为了推动我国高职高专教育的改革和发展,完善高职教育专业人才培养规格的课程体系,根据职业技术教育的特点及要求,我们编写了这本教材。

本教材以提高大学生的体质和形体素质为主导,改善身体形态,培养高雅气质和风度为目标;从基础理论和实践的结合上阐明形体训练的科学原理,基本素质与基本姿态练习的方法,服务行业从业人员的职业形体要求,当今最为流行的形体健身与塑身项目,健美器械训练的动作介绍等。

在练习方法的选择上力求简单易行,能使练习者根据自身的机能情况,有针对性地进行各种练习,科学地制定和采用适宜的运动方法,以改善身体各部位的围度比例,弥补形体的缺陷和不足,使身体各部位得到匀称协调发展,从而使体态变得优美,举止变得优雅,身材变得健美迷人。

本教材由张桂兰主编。

全书共十一章,其中,张桂兰编写了第四章和第十章;任河编写了第一章和第六章;蔡莉编写了第二章的第一节至第四节和第七章;庞蓉编写了第二章的第五节和第八章;吴甜甜编写了第三章和第九章;魏扬帆编写了第五章和第十一章。

全书由张桂兰统稿。

本书在编写过程中,得到了长沙航空职业技术学院、武汉职业技术学院、武汉工业职业技术学院、成都航空职业技术学院、浙江育英职业技术学院的大力支持与帮助,在此,表示衷心的感谢!

同时,在编写过程中还参考了许多相关教材与资料,在此向有关作者表示诚挚的谢意!

本书的示范动作由长沙航空职业技术学院航空服务专业的学生伍向丽、石佳娆、喻菁菁、罗阳子、朱鹏、孟奇、江虹霖等同学完成,在此表示衷心的感谢!

由于编写人员水平有限,难免会有不妥和错误之处,恳请广大读者批评指正。

<<形体训练>>

内容概要

本书分两篇，共十一章，主要以提高服务行业从业人员的体质和形体素质为主导，以改善和塑造身体形态、培养高雅气质和风度为目标，通过基础理论和实践的结合阐明形体训练的科学原理与基本姿态练习的方法、服务行业从业人员的职业形体要求、当今最为流行的形体健身与塑身项目、器械形体训练的动作介绍等。

在练习方法的选择上力求简单易行，能使练习者根据自身的机能情况，有针对性地进行各种练习，科学地制定和采用适宜的运动方法，以改善身体各部位的围度比例，弥补形体的缺陷和不足，使身体各部位得到匀称协调发展。

本书可作为职业教育和应用型本科相关课程用书，也可作为服务行业从业人员，尤其是空乘人员、礼仪接待人员、饭店管理人员等的参考用书。

<<形体训练>>

书籍目录

理论篇 第一章 形体训练概述 第一节 形体训练的概念 第二节 形体训练的特点 第三节 形体训练的作用 第四节 形体训练的基本内容和要求 第五节 身体肌群分类 第二章 形体美的评价 第一节 什么是形体美？ 第二节 形体健美的类型、条件和标准 第三节 影响形体美的因素 第四节 形体指标测量的内容与方法 第五节 服务类从业人员形体美的职业要求 第三章 形体训练的保证体系 第一节 形体训练的原则 第二节 形体训练中常见的运动损伤及其应急处理 第三节 形体训练的自我监督 第四章 健康与肥胖 第一节 健康概述 第二节 肥胖概述 第三节 运动减肥 第五章 营养与运动饮食 第一节 营养学的基本概念 第二节 人体所需的营养素 第三节 健康运动合理营养的基本要求 第四节 健康运动与营养膳食平衡 第五节 运动饮食的注意事项实践篇 第六章 基本素质练习 第一节 手臂、肩部力量与柔韧性练习 第二节 胸腹部力量与柔韧性练习 第三节 腰背部力量与柔韧性练习 第四节 臀部力量与胯部柔韧性练习 第五节 下肢力量与柔韧性练习 第七章 基本姿态控制练习 第一节 站立姿态 第二节 行走姿态 第三节 坐姿 第四节 蹲姿 第五节 笑容 第八章 形体姿态练习 第一节 扶把练习 第二节 中间动作练习 第三节 舞蹈动作练习 第九章 时尚形体训练方法 第一节 形体瑜伽训练 第二节 形体芭蕾训练 第三节 形体健美操训练 第四节 形体拉丁舞训练 第十章 器械形体训练 第一节 器械形体训练概述 第二节 器械形体训练的基本方法 第十一章 身体发展不平衡及形态畸形的矫正方法 第一节 “一肩高，一肩低”的矫正方法 第二节 “溜肩”的矫正方法 第三节 “驼背”的矫正方法 第四节 “鸡胸”的矫正方法 第五节 “脊柱侧弯”的矫正方法 第六节 O型腿的矫正方法 第七节 X型腿的矫正方法 第八节 Y型腿的矫正方法 第九节 “扁平足”的矫正方法 第十节 “大腿过粗”的矫正方法 第十一节 “扁平胸”的矫正方法 第十二节 “一臂粗，一臂细”的矫正方法 第十三节 “一腿粗，一腿细”的矫正方法 第十四节 “八字脚”的矫正方法 参考文献

<<形体训练>>

章节摘录

插图：营养是保证身体正常能量供应的主要来源，是人类赖以生存的基本条件。

营养状况的好坏直接影响人体的健康。

参加训练后，只有及时摄取和补充适量的、必需的营养物质，才能保证人体健康和正常的活动能力。在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天，怎样吃得更科学或更有益于健康，是当前人们关注的话题。

有人将当前人们在饮食方面的追求，概括为“吃杂”、“吃粗”、“吃野”和“吃素”四大特点。从营养学角度来看，将这四大特点合理搭配，可能会更符合人们对各种营养的需求。

切忌偏食、厌食，应保证正常身体发育和训练所需营养物质的质量，为形体训练提供物质保证。

休息是消除疲劳，使身心得到放松调整，迅速恢复精力的重要措施。

休息的方法有很多种，除了睡眠以外，听音乐、看电视或进行适度的娱乐活动等都可取的做法。

多方面实验证明，睡眠对于精力的恢复比饮食更重要。

因为运动时所消耗的精力可以在睡眠中得到补偿和修复，同时，神经系统和内脏器官也可以得到调整。

因此，给自己制定一个兼顾学习、锻炼、休息的合理作息时间表尤为重要。

五、形体训练动作与呼吸的协调配合在用力时，或肢体伸展时用鼻子深深地吸气，在运动还原或肌肉放松时用口充分地呼吸，呼吸要深，要有节奏，练习时呼吸以自然为准，即呼吸与动作有节奏地协调配合。

一般正常呼吸频率为12次/分钟~18次/分钟。

如果锻炼后10分钟内还未恢复到正常值，说明运动负荷过大。

六、自我感觉（1）训练后的心情。

训练后，如果感觉良好，精力充沛，心情愉快，渴望继续锻炼，说明运动负荷适度；如果浑身无力，精神萎靡，情绪不稳定，对锻炼失去兴趣，甚至厌倦，说明运动负荷过大，应注意减小运动量。

<<形体训练>>

编辑推荐

《形体训练》：民航运输类专业“十一五”规划教材

<<形体训练>>

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>