

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787504704153

10位ISBN编号：7504704156

出版时间：2006-4

出版时间：中国物资出版社

作者：刘玉贤，杨华主编

页数：245

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>>

### 内容概要

为了适应社会主义市场经济体制的要求，国内贸易部于1998年颁发了商品经营等7个专业教学计划和专业课教学大纲。

《形体训练》一书是根据新编的教学计划和教学大纲的要求，充分吸收和借鉴本科国内外研究的最新成果，重点放在学科体系、内容体系、结构体系的创新，强化知识应用性和可操作性。

本书是商贸中等职业技术学校的必用教材，也可供业务岗位培训和再就业培训使用，还可作为广大企业职工的自学读物。

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 形体训练的意义、作用和特点 第二节 形体训练的目的和任务 第三节 饭店服务员体型美要素第二章 学生的生理特点 第一节 肌肉 第二节 学生生理发育的基本状况 第三节 训练运动量的安排第三章 体态训练 第一节 站姿与步态 第二节 坐姿与蹲姿 第三节 基本部位练习 第四节 把杆练习 第五节 不同着装的步姿要求第四章 体型训练 第一节 女子健美与男子健美 第二节 有氧运动操 第三节 腰腹练习(垫上) 第四节 柔韧练习第五章 形体训练与营养卫生 第一节 营养素与体型美 第二节 主要营养素功能 第三节 科学调配膳食 第四节 健美饮食安排第六章 服务姿态训练 第一节 表情 第二节 宾馆中不同环境的站立和行走姿势 第三节 手势的运用 第四节 礼节 礼仪与礼貌服务第七章 化妆美容基本知识 第一节 面部皮肤保养 第二节 美容化妆品的选择和应用 第三节 化妆技巧 第四节 卸妆第八章 矫形训练 第一节 几种不标准姿态的矫正方法 第二节 矫正不标准姿态的健美操 第三节 形体美与减肥

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 绪论 第一节 形体训练的意义、作用和特点 一、形体训练的意义 形体训练在某种意义上说，和健美运动是相关联的。

形体训练在一定程度上和健美运动一样，都是要求外型的优美、身体的匀称。

但它们也存在着一定的区别，形体训练包括外形锻炼和内在修养、言行举止等方面，而健美则是锻炼身体外表。

从古到今“爱美之心人皆有之”，这就充分说明了每一个人都有美的追求。

美的形象、美的色彩和美的旋律，总是给人一种愉快的感觉、美的享受，而健壮的体魄则是力的象征。

所谓形体美是指一个人的体态(包括行走，站立，坐姿，蹲姿)和体型(外表和线条)，身体是否匀称、优美而言。

形体训练的意义在于：(一)增强体质，培养美的体态及体型 形体训练既是体操美、舞蹈美、音乐美等多方面的结合体，同时也是礼仪礼节的综合练习。

<<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>