

形体训练

Xingti Xu

张岚 / 编著



旅游教育出版社

1.3
5.1

G831.3
Z135.1

10

形体训练

XINGTI XUNLIAN

张岚 编著

旅游教育出版社
·北京·

责任编辑:魏志国

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/张岚编著. - 北京:旅游教育出版社,2004.5

ISBN 7-5637-1182-1

I.形… II.张… III.形体训练-教材 IV.G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123725 号

形体训练

张岚 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepfx@sohu.com
印刷单位	中国科学院印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	4
字 数	84 千字
版 次	2004 年 5 月第 1 版
印 次	2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1~5 000 册
定 价	16.80 元(含 VCD 光盘)

(图书如有装订差错请与发行部联系)

前 言

随着我国 2008 年奥运会申办成功,旅游事业将迎来一个高速发展的阶段。这就迫切要求旅游教育事业有一套科学系统的教育、训练方法来培养、提高旅游行业从业人员的素质。

本人长期从事旅游行业职业形体训练的教学,现任北京市成人自考导游和饭店管理专业形体训练主讲教师,在旅游行业职业仪表与姿态的审美方面,作了许多探索与实践。在此基础上,又参阅了许多国内外资料,编著了适合旅游院校使用的《形体训练》教材,通过教学实践证明,其对提高旅游行业从业者的形体素质、增强他们的审美情操效果良好。

本书从现代旅游行业接待工作的实际需要出发,训练旅游行业从业者全面、系统地掌握旅游活动中的礼仪规范和操作要求,同时还具有标准、优美的姿态。

本书可作为旅游院校、成人教育、自学考试、职业教育的教材,又可用作宾馆、饭店的培训教材,对于其他涉外工作者也有参考价值。

编 者

2004 年 5 月 8 日

目 录

第一章 旅游行业从业者的形体基础训练	(1)
第一节 关节活动	(1)
一、头部活动	(1)
二、肩部活动	(4)
三、腰部活动	(6)
第二节 腿部力量和柔韧性训练	(17)
一、勾、绷脚练习	(17)
二、提踵、压踵练习	(32)
三、腿部练习	(33)
第三节 腹部力量训练	(51)
一、上腹肌力量训练	(51)
二、下腹肌力量训练	(57)
第四节 手臂、肩、胸部力量和柔韧性练习	(62)
第二章 旅游行业从业者的标准行为仪态	(72)
第一节 站姿	(72)
一、基本站立姿态的标准	(72)
二、在服务中的几种站立姿态	(73)
三、克服几种不良站立姿态	(76)
第二节 走姿	(77)
一、行走姿态规范标准	(77)
二、穿平跟鞋的行进姿态	(78)

三、穿高跟鞋的行进姿态·····	(78)
四、行进礼仪规范·····	(79)
第三节 坐姿·····	(80)
一、女士的几种优美坐姿·····	(80)
二、男士的几种优美坐姿·····	(82)
三、入座与离坐要求·····	(84)
第四节 蹲姿·····	(86)
一、几种优美蹲姿·····	(87)
二、在操作蹲姿时的注意事项·····	(88)
第五节 手势·····	(89)
一、手势规范标准·····	(90)
二、常用的手势·····	(91)
三、手势的运用·····	(94)
第六节 礼节动作·····	(95)
一、递送名片·····	(96)
二、握手礼·····	(96)
三、鞠躬礼·····	(97)
四、合十礼·····	(98)
五、拥抱礼·····	(98)
第三章 旅游行业从业者的服饰规范·····	(100)
第一节 正装服饰规范·····	(100)
一、穿着制服的基本要求·····	(101)
二、西服制服的穿着规范·····	(101)
第二节 个人饰品规范·····	(103)
一、区分种类·····	(104)
二、个人用品的选择·····	(105)
第四章 旅游行业从业者的仪容规范·····	(108)
第一节 头发修饰·····	(108)

一、头发的长短	(108)
二、选择发型的原则	(109)
第二节 化妆修饰	(111)
一、美容化妆的原则	(112)
二、美容化妆的程序与技巧	(114)
参考文献	(119)

第一章 旅游行业从业者的形体基础训练

旅游行业从业者是旅游行业的“窗口”，他们的行为举止直接关系到旅游者对旅游服务质量优劣的评价，从而影响到行业的发展和企业的经营。因此，旅游行业从业者除应具备良好的业务素质、服务意识和服务态度外，还应具有优美的仪容仪态。

旅游行业从业者的仪容仪态除了应有外貌与身材的自然美外，还应具有优雅的姿态和形体动作。旅游行业从业者的优雅姿态和形体动作应包含标准的站立姿态、优美的走姿、典雅的坐姿和蹲姿，以及懂得如何控制眼神、如何保持自然的微笑并能熟练地掌握和运用服务工作手势和礼节。要达到这个目的，旅游从业者就必须全面提高身体素质，矫正形体上的不良姿态，增强自身的控制能力和美感。因此，必须进行形体基础训练和仪态举止训练。

第一节 关节活动

一、头部活动

- 动作要求：身体保持站立形态，双肩下沉。
- 预备姿态：两脚并拢成正步，两腿站直，腰背挺直，两肩放松，两手下垂，头向上顶，双目平视前方（如图 1.1-1）。
- 动作方法：
- 1.1: 左脚向左横迈一小步，两脚相距 20 厘米，脚尖与脚跟之

间距离相等,身体重心置于两脚上。同时,颈部放松,头向前低下(如图 1.1-2)。



1.1-1

1.1-2

1.2:头抬起,复原。

1.3:头向后仰(如图 1.1-3)。

1.4:头复原。

1.5:面向正前方,头向左侧倒到最大限度,感觉用左耳贴左肩(如图 1.1-4)。

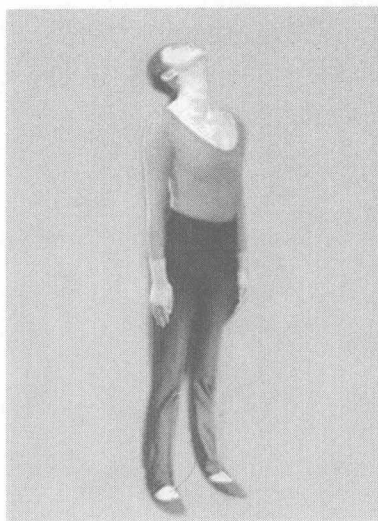
1.6:头复原。

1.7:面向正前方,头向右侧倒到最大限度,感觉用右耳贴右肩(如图 1.1-5)。

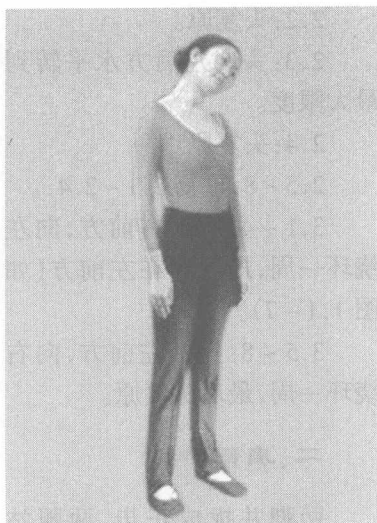
1.8:头复原。

2.1:头向右后方水平转到最大限度(如图 1.1-6)。

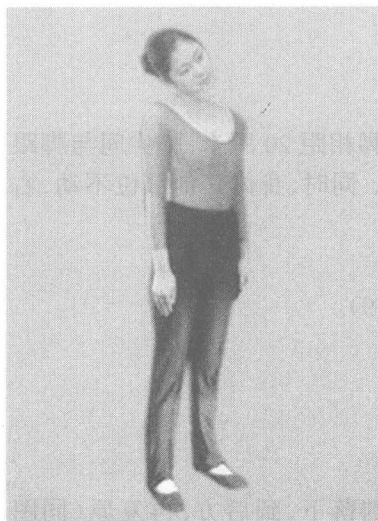
2.2:头向左后方水平转到最大限度(如图 1.1-7)。



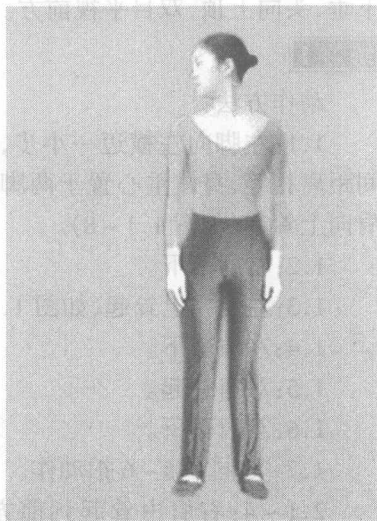
1.1-3



1.1-4



1.1-5



1.1-6

(8-1.1)

2.2:头复原。

2.3:头向左后方水平转到最大限度。

2.4:头复原。

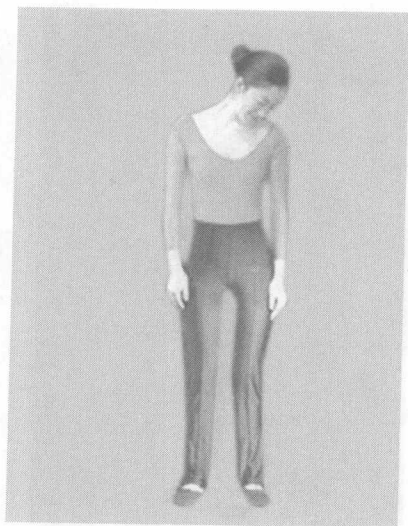
2.5~8:重复2.1~2.4。

3.1~4:头由右前方,向左绕环一周,最后停在左前方(如图1.1-7)。

3.5~8:头由左前方,向右绕环一周,最后头复原。

二、肩部活动

两脚并拢成正步,两腿站直,腰背挺直,两肩放松,两手下垂,头向上顶,双目平视前方。



1.1-7

练习1

动作方法:

1.1:左脚向左横迈一小步,两脚相距20厘米,脚尖间与脚跟间距离相等,身体重心置于两脚上。同时,身体其他部位不动,右肩向上耸起(如图1.1-8)。

1.2:右肩落下。

1.3:左肩向上耸起(如图1.1-9)。

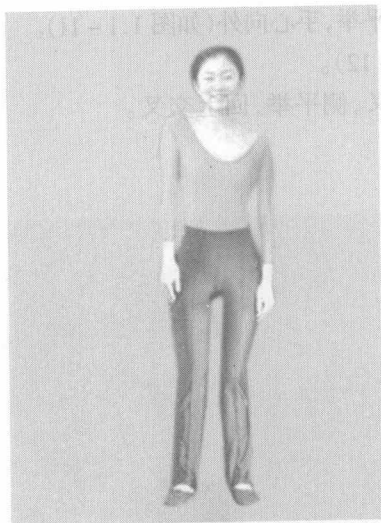
1.4:左肩落下。

1.5:双肩耸起。

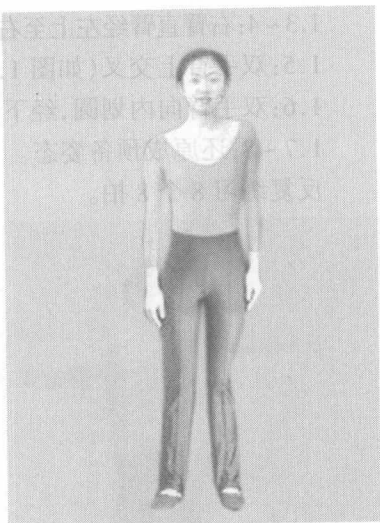
1.6:双肩落下。

1.7~8同1.5~6拍动作。

2.1~4:右肩由耸起到前方,到落下,到后方,再复原(同图1.1-8)。



1.1-8



1.1-9

2.5~8:左肩同右肩动作。
3.1~8:双肩重复两次
2.1~4拍动作。

练习2

动作要求:保持好立正形态,上体不乱晃,肩绕环时不要屈臂。

预备姿态:立正站好(同图1.1-1)。

动作方法:

1.1~2:左臂直臂经右上至左侧平举,手心向外(如图1.1-10)。



1.1-10

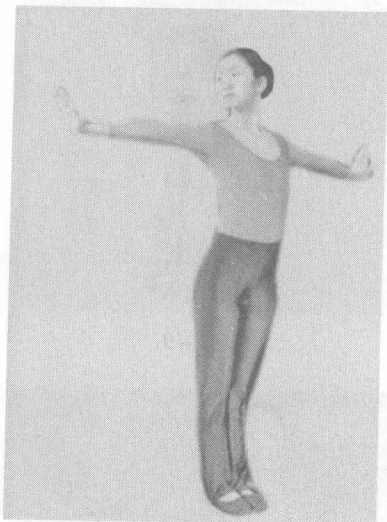
1.3~4:右臂直臂经左上至右侧平举,手心向外(如图 1.1-11)。

1.5:双手臂上交叉(如图 1.1-12)。

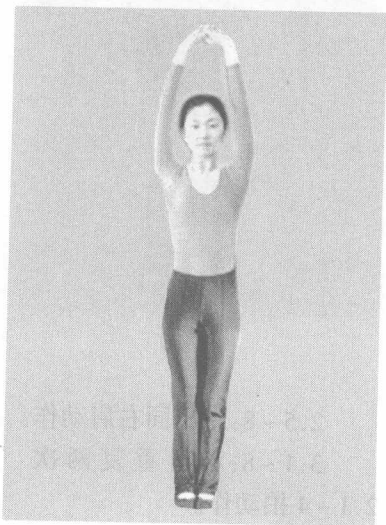
1.6:双手臂向内划圆,经下交叉,侧平举,回上交叉。

1.7~8:还原成预备姿态。

反复练习 8 个 8 拍。



1.1-11



1.1-12

三、腰部运动

动作要求:保持挺胸、立背形态。上体前压时,尽量用腹部贴近大腿。

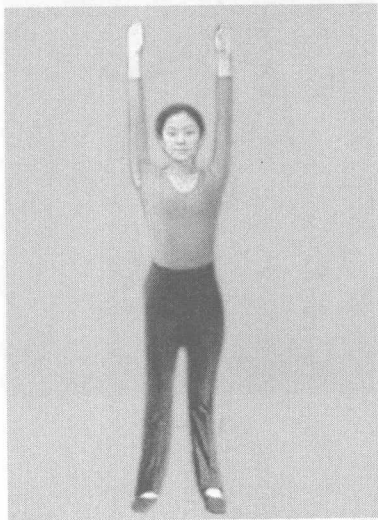
预备姿态:两脚并拢成正步,两腿站直,腰背挺直,两肩放松,两手下垂,头向上顶,双目平视前方(同图 1.1-1)。

练习 1

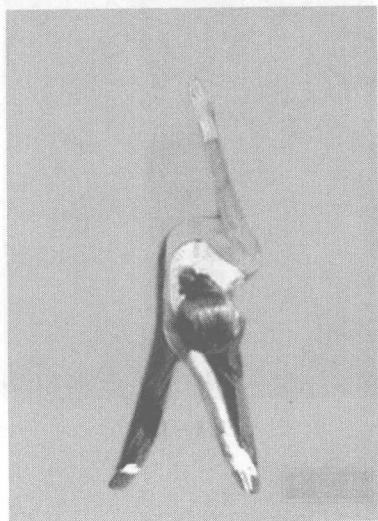
动作方法:

1.1:左脚向左横迈一小步,两脚相距 20 厘米,脚尖间与脚跟间距离相等,身体重心置于两脚上。同时,双臂伸直上举(如图 1.1-13)。

1.2:向前弯腰,用右手摸左脚脚尖(如图 1.1-14)。



1.1-13



1.1-14

1.3:用左手摸右脚脚尖。

1.4~7:重复 1.2~3 拍动作。

1.8:复原。

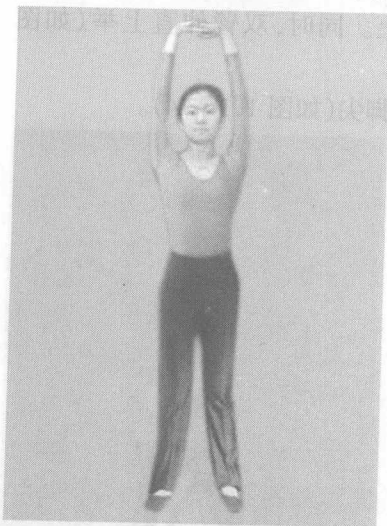
2.1:右脚向右横迈一小步,两脚相距 20 厘米,脚尖与脚跟之间距离相等,身体重心置于两脚上。同时,双手交叉上举(如图 1.1-15)。

2.2:向前弯腰,用手掌摸地面(如图 1.1-16)。

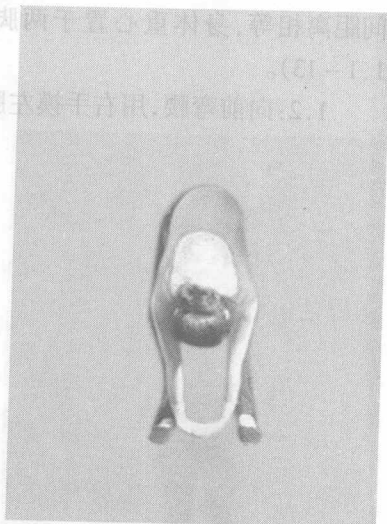
2.3~7:保持不动。

2.8:复原。

反复 1.1~8 和 2.1~8 四次。



1.1-15



1.1-16

练习 2

动作要求:保持抬头、挺胸、立腰、立背形态。体前屈时,用腹部尽量贴近大腿,下后腰时用力向后卷头。

预备姿态:直角坐地毯上,上体直立,双腿伸直并拢,绷脚面,双手体侧以中指指尖点地(如图 1.1-17)。

动作方法:

1.1~2: 双手臂三位(如图 1.1-18)。

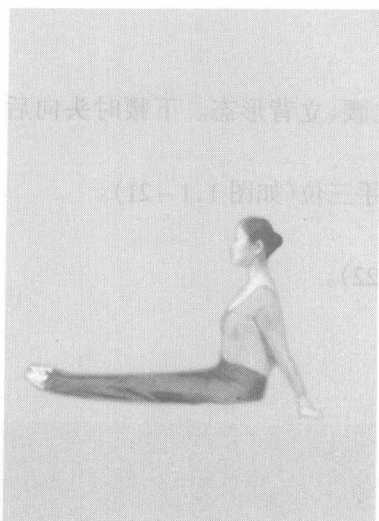
1.3~4: 体前屈(如图 1.1-19)。

1.5~6: 压两次腿。

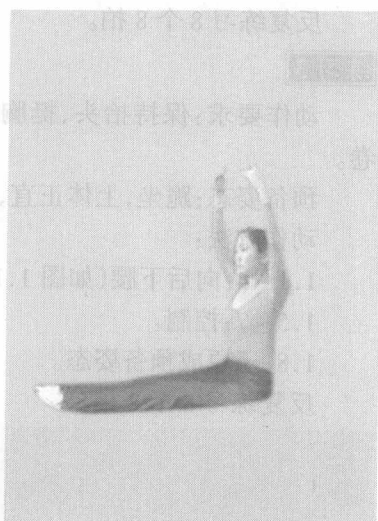
1.7~8: 还原成预备姿态。

2.1~4: 向后下腰(如图 1.1-20)。

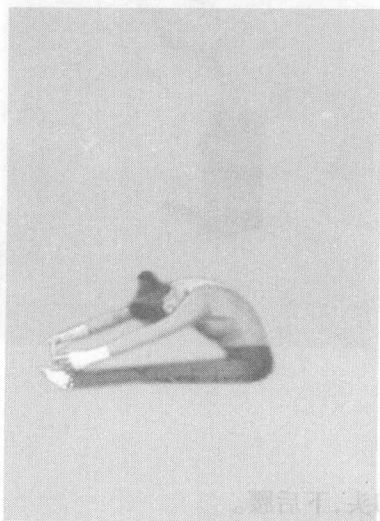
2.5~8: 还原成预备姿态。



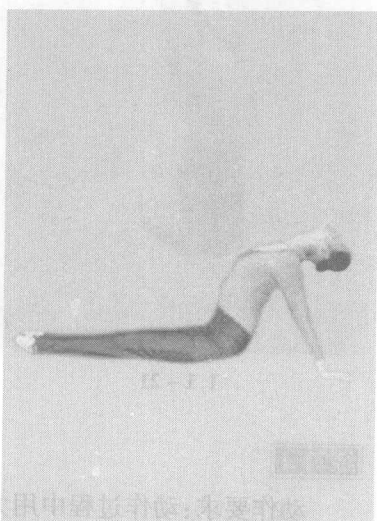
1.1-17



1.1-18



1.1-19



1.1-20

反复练习 8 个 8 拍。

练习 3

动作要求:保持抬头、挺胸、立腰、立背形态。下腰时头向后卷。

预备姿态:跪坐,上体正直,双手三位(如图 1.1-21)。

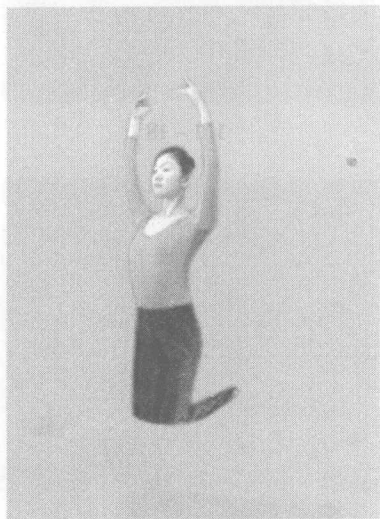
动作方法:

1.1~4:向后下腰(如图 1.1-22)。

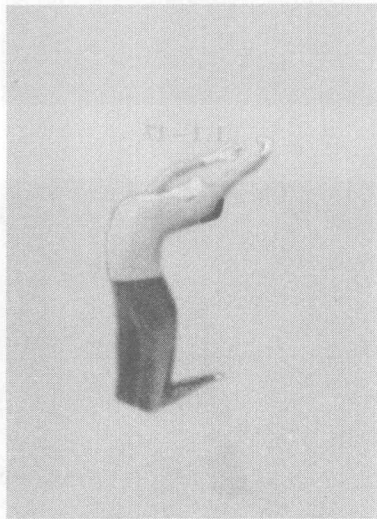
1.5~7:控制。

1.8:还原成预备姿态。

反复练习 8 个 8 拍。



1.1-21



1.1-22

练习 4

动作要求:动作过程中用力仰头,下后腰。

预备姿态:俯卧地毯上,双手屈肘撑地(如图 1.1-23)。