

XINGTI JIANMEI YU TINENG XUNLIAN

形体健美与体能训练

——
空乘、模特专业类用书

刘倩 主编



XINGTI JIANMEI YU TINENG XUNLIAN

形体健美与体能训练

——
空乘、模特专业类用书

刘倩 主编



图书在版编目(CIP)数据

形体健美与体能训练/刘倩主编. —郑州:郑州大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5645-0409-0

I. ①形… II. ①刘… III. ①健美运动②身体训练
IV. ①G831.3②G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 040274 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

开封市精彩有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:20.5

字数:488 千字

版次:2011 年 7 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2011 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-0409-0

定价:32.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

形体健美与体能训练 编者名单

主 编 刘 倩(中原工学院体育部)

副主编 秦 洪(中原工学院体育部)

方 慧(郑州轻工业学院体育系)

马 楠(中原工学院体育部)

崔 毅(郑州轻工业学院体育系)

于庆洋(郑州轻工业学院体育系)

形体健美与体能训练 内 容 摘 要

《形体健美与体能训练》共分为上下两部分。上篇主要介绍形体训练及健美操的锻炼方法,特别针对空乘人员及从事模特行业者的形体要求、形体塑造方法等作出详细概述。下篇主要介绍健康体适能的概念、分类、锻炼方法等,内容丰富、实用,可操作性强。特别针对健康体适能的各方面作出科学的诊断与评价,让每一位读者通过本书的阅读可对自身的健康及体能水平作出正确的评价,并能找到科学并适合自己的训练方法来保持、完善、提高自身的健康体适能水平。

本书不仅适用于学校的教育教学,也是有志于从事空乘或模特行业的青年学生的优秀参考书。

前言

现代社会,人们工作生活节奏加快,社会交往日益频繁。人们越来越注重个人整体形象。健康的体魄、优雅的举止、匀称的体型是我们理想的目标。而这些必须依靠适宜的指导和不断的练习,慢慢地养成习惯,逐渐化为自己生活的一部分,才能显出美的效果。正如弗朗西斯·培根所说:“在美的方面,相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于相貌的美。”

空乘专业是培养适应 21 世纪民航运输事业发展,具有较高的人文素质,受过专门航空运输技能知识训练的实用型民航高级空中乘务员。作为航空公司与乘客的直接接触代表,作为航空公司的形象代言人,空乘人员只有在体能训练、形体塑造、气质修养方面进行严格专门的训练,才能够胜任空乘工作的需要。

目前,形体训练、健美操与体能训练等课程已作为高校空乘方向学生的专业必修课,但大多学校都缺少课程的专业教材,给学生的学习带来了极大的不便,同时教师也没有统一的教学目标、内容与考核标准。本书由多年从事空乘、模特人员形体训练和体能训练教育的教师根据多年教学经验的积累,结合国内外相关先进教学资料,历时两年编写而成。全书共分形体健美和体能训练上下两篇,书中除概述了形体美学和形体训练的基本知识、方法和要求之外,还特别针对空乘人员的形体标准、形体训练、体能训练撰写章节,针对不同的功能训练设计了多种训练方法,同时还配以大量图片,教学内容具有实用性、选择性、趣味性、可操作性强的特点。

另外,该书还涵盖了模特行业人员的形体标准、要求以及体能训练的方法等。模特行业与空乘行业人员在形体、礼仪、行业要求等方面有许多交叉点,也有不同之处。通过阅读本书,相信读者能够解答心中的疑问,根据自身的条件更好地完善自己,以期得到自身体能、形体及形象的全面提升。

本书是集体智慧的结晶,参加编写的人员及具体分工如下:刘倩编写上篇第一章的第三节、第四节和第五章;下篇第一章,第三章的第一节、第三节,第四章。秦洪编写下篇的第二章。方慧编写上篇第一章的第一节、第二节,第二章,

第三章。马楠编写下篇第三章的第二节。崔毅编写上篇的第六章。于庆洋编写上篇的第四章。书中图片由秦洪、叶慧、马楠老师组织拍摄,模特有张涛、鲁闽、翟娇慧、龚玉萍四位同学,在此一并表示感谢。

本书虽已定名,但内容还在探索中,难免存在问题和缺点,期望众多的读者给予关爱,也期望广大同仁给予教诲。

编者

2011 年 3 月

形体健美与健美操 目 录



上篇 形体健美篇

第一章 形体美的标准	/3
第一节 形体美学基础知识	/3
第二节 形体美的标准	/5
第三节 空乘人员的形体标准	/8
第四节 模特行业的形体标准	/11
第二章 形体姿态控制训练	/14
第一节 基本站姿的要领与训练	/14
第二节 基本坐姿的要领与训练	/17
第三节 基本蹲姿的要领与训练	/20
第四节 基本行走姿态的要领与训练	/21
第五节 表情姿态的要领与训练	/24
第六节 常用服务手势的要领与训练	/29
第七节 形体形态指标的测量、评价与矫正	/30
第三章 形体素质与健美操运动	/48
第一节 形体基本素质训练	/48
第二节 健美操运动的起源与发展概况	/58
第三节 健美操运动的功能与价值	/61
第四节 健美操运动的分类与特点	/64
第四章 健美操基本技术与基本动作	/68
第一节 健美操的基本技术	/68

第二节	健身健美操的基本动作	/69
第三节	健身健美操不安全动作解析	/94
第五章	健身健美操的锻炼效果与评价	/106
第一节	健身健美操的锻炼效果	/106
第二节	评价健身健美操运动效果的指标	/107
第三节	健身健美操锻炼效果的评价方法	/111
第六章	《全国健美操大众锻炼标准》	
	动作说明与图解	/117
第一节	《全国健美操大众锻炼标准》概述	/117
第二节	《全国健美操大众锻炼标准》动作图解	/120



下篇 体能训练篇

第一章	体能训练概述	/177
第一节	健康体能概述	/177
第二节	体能训练的理论基础	/179
第二章	健康体适能训练	/185
第一节	体育锻炼对身体的影响	/185
第二节	有氧耐力训练	/192
第三节	抗阻力训练(肌肉力量、耐力练习)	/198
第四节	柔韧素质训练	/215
第三章	特殊行业的体能训练	/226
第一节	空乘人员体能训练	/226
第二节	空乘人员的游泳技术训练方法	/237
第三节	模特行业人员体能训练	/287
第四章	体能的诊断与评价	/298
第一节	身体健康状况诊断与评价	/298
第二节	有氧耐力诊断与评价	/300
第三节	肌肉力量诊断与评价	/302
第四节	肌肉耐力诊断与评价	/307

第五节	柔韧性诊断与评价	/310
第六节	身体成分诊断与评价	/312
第七节	前庭耐力的诊断与评价	/315
参考文献		/317



上篇 形体健美篇



第一章

形体美的标准

学习目标

了解形体的构成

了解什么是形体美及其标准

了解空乘人员的形体标准

了解模特的形体标准



第一节 形体美学基础知识

一、形体的构成

形体是指身体的形态,它主要由体格、体型、姿态三个方面构成。

(一) 体格

体格指标包括人的高度(身高、坐高等)、体重、围度(胸围、腰围、臀围、臂围、腿围、颈围等)、宽度(肩宽、骨盆宽等)、长度(上、下肢长度等)等。其中身高主要反映骨骼的生长发育情况;体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况;胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。因而,身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。由此可以看出,形体是人的外在表现,它是一门艺术,人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理搭配下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。

(二) 体型

体型是通过身体不同部位尺寸构成的指数或比例关系反映出的身体形状,如上、下身长的比例,肩宽与身高的比例,各种围度之间的比例等。体型是对人体形状的总体描述和评定,它主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。体型与人的运动能力和其他机能、对疾病的易染性及其治疗的反应都有一定的关系,因此,在人类生物学、人类体质学、医学和运动科学中受到注意。体型主要由遗传性决定;而另一方面,人体对环境的适应



和人的行为在内的后天影响也使体型发生一定范围内的变化。达·芬奇说过：“美感完全建立在各部分之间的神圣的比例上。”由此可见，体型美主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

(三) 姿态

姿态是指人坐、立、行走等各种基本的活动姿势。人体的姿势主要是通过脊柱屈曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现。姿势正确、优美，不仅体现人的形体美，还反映出一个人的气质和精神面貌。可以说，它是展示人的内在美的一个窗口。

二、什么是形体美

形体美是人本质力量在体育运动实践这个特定的领域中的感性显现，它反映的是人自身与运动的审美关系。由于形体美是以人为审美对象，以人体运动为主要手段，因此，它是人的本质力量在自身的直接展示、确证和体现。具体而言形体美就是人的身体曲线美，是指人的躯体线条结合人的情感和品质，通过形象、姿态展示于欣赏者眼前的一种美。形体美是由视觉感官所感知的空间性的美，其特点是感知身体外轮廓线，线的运动可以构成具有广度和厚度的空间形体。点动成线，线动成画，画动成体。

形体美有人的形体美和物的形体美之分，物的形体美纯属外表之美，而人的形体美则是外在与灵魂的契合。形体美是由内向外散发之美，是肉体与精神美的结合，而精神之美则又包括了温柔、雅量、娴静、静养等因素。因此，形体美不但要展现体型美、姿态美和动作美，还要充分展现精神美。体型美是一种自然的美，比较集中地表现在比例均衡、对称和谐等形式上。女性以柔美和秀丽的曲线为美，男性以粗犷、强壮和威严为美。每个人都希望自己的体型匀称、协调、健美，这也是人们不断追求形体美的目标。姿态是指一个人在静止或活动中表现出来的身体姿势和举止神情，姿态美是指人体在空间运动和变化的样式，它是风度的语言、优美的姿态与造型，就像一首诗叙说着人的内心和外在世界。动作美是运动中健康能力、器官系统机能、表现能力和精神风貌的体现，是形体美的一种表现形式，它的美不仅来自于各种舞姿和体育运动，还来自于人们日常生活的动作美。

英国著名哲学家培根说：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”体型美、姿态美、动作美是形体美的核心，体型的完美和正确的身体姿态可以促进人体外形的完美，这在某种程度上反映了有机体机能的完美程度，也反映了一个人的精神面貌和气质。形体训练是练习者通过对形体的认知，运用科学的健身理念与方法，通过各种身体练习以增进健康、增强体质、塑造体型、培养姿态、陶冶情操，它是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

三、形体美的影响因素

(一) 身高和体重

人的体型美主要取决于身高与体重的比例是否协调。一般而言，身高较多地依赖于遗传，而体重以及受体重制约的胸围、腰围、臀围等则受后天的影响较大。因此塑造体型



美,就必须遵循人体生长发育的规律,在遗传因素所允许的范围内,根据自身的条件,通过控制肌肉和脂肪这两个可变因素,消除多余脂肪,增长肌肉,从而使身体协调、匀称。

(二) 姿态美

姿态美与体型美关系密切。在日常生活中,体型美需要通过优美的姿态来展现。例如,躯干正直的人与腰部松垮的人自然站立时给人的观感就有明显的差异,前者由于良好的姿态可以充分表现体型美,而后者由于腰部塌下、腹部挺出、肌肉松弛,只会给人体型不美的感觉。形成姿态美,脊柱是关键,因此应特别注意脊柱形态的形成,培养正确的坐、立、行的基本姿势。姿态美的形成,还必须通过严格的形体训练,建立正确姿势的动力定型并矫正不良的、错误的姿势。

(三) 动作美

动作美是形体美的一种表现形式,动作美之中蕴含着姿态美。姿态有静有动,如坐、立、卧、蹲等表现出静态时的姿态美,而走、跑、跳等就表现出动态时的姿态美。无论是静态的还是动态的,都要在完成动作时轻松、协调、准确、敏捷、高效率,这样才能显示出动作美。

(四) 气质美

气质,是人的高级神经活动类型特点在行为方式上的表现。在日常生活中,通常指人的典型而稳定的个性特点、风格和气度。由此可见,气质美似虚非虚,看似无形,实则有形,反映在一个人对待现实生活的态度、个性、自我调整能力和言行特征等方面。它既可能展示出人的端庄、典雅,也可能表现出人的猥琐和俗气。正由于气质美是内在美自然、真实的流露,所以它可以使体型美、姿态美、动作美达到更高的境界,使人具有永久的魅力。

气质的形成,虽与人的体质、神经类型、遗传等生理特征有关,但最终要受到后天环境的影响,主要包括自然环境和社会环境,如家庭条件、文化教育、自身修养等。因此,只有在加强形体训练,提高体型美、姿态美、动作美的同时,全面提高自身的文化素养、道德修养、美学素养,才能更好地具有气质美。

(五) 营养

营养是影响形体美的重要因素之一。美的形体是通过训练得到的,但如果没有科学合理的营养,就不能保证人体的正常生长和发育。训练后,不能及时地补充营养,也就无法补充由于训练所造成的能量损耗,形体训练的效果也就无从谈起。因此,只有在科学训练的同时保证科学合理的营养补充,才有可能获得优美的形体。

第二节 形体美的标准

一、形体美的基本标准

普列汉诺夫说过:“绝对美的标准是不存在的,并且也不可能存在。”这是因为,在人



类历史的发展过程中,形体美的标准是变化的,即使是同一时代的人,由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯的不同,标准也不尽相同,但总有一些相对稳定的评价标准成为人们的共识。

衡量形体美的基本标准如下:

1. 骨骼发育正常,关节灵活自然,不显粗大突出,身体各部分之间的比例适度,给人以匀称感。
2. 男子肌肉均衡发达,四肢肌肉收紧时,其肌肉轮廓清晰;女子体态丰满而无肥胖臃肿感。男女皮下脂肪适当。
3. 五官端正,自然分布于面部,并与头部的比例配合协调。男子应面部轮廓清晰分明,五官和谐,眼睛有神;女子应眸明,牙齿整齐,鼻子挺直,脖颈修长。
4. 双肩对称。男子应结实、挺拔、宽厚;女子应丰满圆润,肩部不沉积脂肪,略外展下沉,微呈下削,无耸肩或垂肩之感。
5. 脊柱背视垂直成直线,侧视具有正常的生理曲线。肩胛骨无翼状隆起和上翻之感。
6. 男子胸廓宽阔厚实,胸肌隆鼓,背视腰以上躯干呈 V 形(胸宽腰窄),给人以健壮和魁梧之感;女子胸部丰满挺拔,有弹性而不下垂,侧视有明显的曲线,微挺胸拔背。男女都无含胸驼背之态。
7. 男子有腹肌垒块隐现,直立时,腹部要上立;女子腰细而有力,微成圆柱形,腹部扁平,无明显脂肪堆积,具有合适的腰围,腰部比胸部略细小 $1/3$ 。
8. 臀部圆满适度,略上翘,有弹性。
9. 男子下肢强壮,双腿矫健;女子两腿修长,腿部线条柔和。男女小腿腓部较突出,跟腱长,足弓高,两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感。
10. 整体看无粗笨、虚胖、瘦弱、纤细、歪斜、畸形、重心不稳、比例失调等形态异常现象。

二、形体美的标准

形体美在很大程度上又取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。身高和体重的对应关系不但反映一个人形体美的程度,同时也反映一个人的健康程度。身高主要反映骨骼的生长发育情况,体重反映骨骼、肌肉、脂肪等综合变化的状况,胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的发育状况。因此,身高、体重、胸围被列为人体形体变化的三项基本指标。

(一) 普通成年男子体型健美标准

普通成年男子体型健美体型标准,见表 1-2-1。



表 1-2-1 普通成年男子形体健美标准

身高/cm	体重/kg	胸围		上臂屈	颈围	小腿围	大腿围	腰围
		常态	深吸气					
		/cm						
153 ~ 155	50	94	97		32		48	65
155 ~ 157	52	94	98		32		49	65
157 ~ 160	54	95	95		33		50	66
160 ~ 163	56	97	101		33		51	66
163 ~ 166	58	98	102		34		51	68
166 ~ 169	61	99	103		34		52	69
169 ~ 171	63	100	104		35		52	69
171 ~ 174	65	100	105		36		53	70
174 ~ 176	67	102	107		36		54	71
176 ~ 180	70	103	108		36		55	72
180 ~ 182	72	103	109		36		55	73
182 ~ 184	75	104	110		37		56	74

(二) 普通成年女子体型健美标准

女子体型的健美主要在于三围,即胸围、腰围和臀围。丰满而挺拔的胸部是构成女性曲线美的主要标志之一。乳房应丰满而富有弹性,并有适度发达的胸肌作为依托,从而构成胸部优美的曲线。过分肥大松弛或过分干瘪的乳房都将影响女性的体型健美。结实平坦的腹部和稍微纤细、苗条的腰部是女性曲线美的又一标志。腰腹周围过多地堆积着皮下脂肪,无疑会使人显得臃肿难看。丰满而适中的臀部能构成女子形体又一优美曲线。臀部过分肥大同样会显得臃肿,有损于体型健美;而过于瘦小的臀部则表现不出体型的曲线。修长而有力的四肢也是女子形体美不可缺少的一部分。腿部应略长于躯干,这样可使身体显得修长而苗条;腿部既不能粗胖,也不能瘦长,而应有结实的肌肉,这样才能显出腿部优美的曲线。因此,健美的体型首要的是各部位比例匀称协调。普通成年女子健美体型标准,见表 1-2-2。