



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

人物形象设计训练教程

形体训练 教程



徐志敏 编
程 巍 编

图书在版编目(CIP)数据

形体训练教程 / 彭延春, 常蕾编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.9

人物形象设计训练教程

ISBN 978-7-5019-7820-5

I. ①形… II. ①彭… ②常… III. ①形体训练教程-教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第164146号

责任编辑: 毛旭林

策划编辑: 孙 千 责任终审: 张乃柬

装帧设计: 印象·迪赛 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7.5

字 数: 156千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7820-5 定价: 39.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

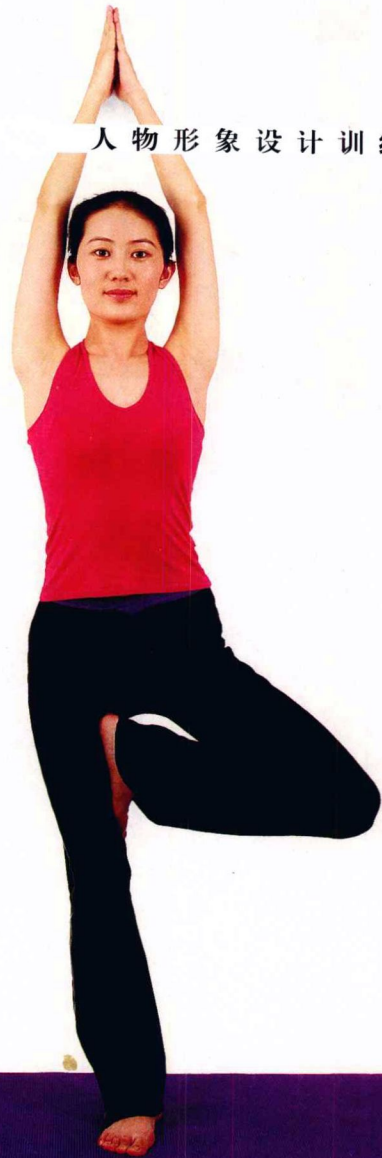
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

070651J2X101ZBW


人物形象设计训练教程



形体训练

教程

彭延春 常蕾 编著

 中国轻工业出版社

形体健身训练是以人体科学为基础，塑造优美形体，训练仪表仪态，培养道德品质。它将美学、医学、体育、人文、节奏舒缓的形体韵律操以及形体素质练习等，对大学生进行综合训练，塑造他们的优美形态，培养他们的高雅气质，纠正生活中不正确的姿态。近年来的研究证明，形体健身训练对于人的心理、情绪有积极的影响，是一种心理治疗和教育的手段。在形体健身训练中，优美的旋律和韵律能给人带来融洽、和谐的情绪体验，增强人的愉悦感和自信心，使人的神经得到松弛，从而提高工作、学习效率与生活质量。

序言

形体健身训练是以人体科学为基础，通过徒手或器械练习，锻炼健康体魄，塑造优美形体，训练仪表仪态，培养道德品质的一个有目的、有计划的教学和锻炼过程。它将美学、医学、体育、人文学科融于一体，通过舒展优美的形体舞蹈、节奏舒缓的形体韵律操以及形体素质练习等，对大学生进行综合训练，塑造他们的优美形态，培养他们的高雅气质，纠正生活中不正确的姿态。近年来的研究证明，形体健身训练对于人的心理、情绪有积极的影响，是一种心理治疗和教育的手段。在形体健身训练中，优美的旋律和韵律能给人带来融洽、和谐的情绪体验，增强人的愉悦感和自信心，使人的神经得到松弛，从而提高工作、学习效率与生活质量。

礼仪是一个国家、民族文明程度的重要标志，对个人而言，礼仪则是衡量其道德水准和教养的尺度。教学中把礼仪的基本常识和行为规范作为形体健身课程的主要内容是十分必要的。我们在学生掌握了基本形体训练的基础上进行礼仪课程的教学，会使学生从形体、语言到专业礼仪服务等方面有一个长期、系统、科学的学习。

过徒手或器械练习，锻炼健康体魄，塑造品质的一个有目的、有计划的教学和学科融于一体，通过舒展优美的形体素质练习等，对大学生进行综合训练，纠正生活中不正确的姿态。近年来里、情绪有积极的影响，是一种心理优美的旋律和韵律能给人带来融洽、心，使人的神经得到松弛，从而提高

《形体训练教程》突出“健康第一”的教育指导思想和“以身体练习为主”的课程特点，本着“以人为本”的教育理念，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。本教材共分为两大部分，第一部分是关于形体美的理论知识，主要根据人体解剖学、运动生理学知识，阐述了形体健美的内容、标准、理论基础与方法、肌肉解剖学原理等。第二部分是形体健美健身的实践练习，主要介绍了身体各部位肌群的分部锻炼及时下最流行的国际标准舞、健美操、瑜伽、普拉提、街舞等健身运动的基本技术和锻炼方法。

由于编者的水平所限，书中难免出现不妥之处，敬望同行专家和读者指正，以期改正、完善。

彭延春
2010年秋

目录

第一章 形体健美常识

- 第一节 形体健美内容 007
- 第二节 形体健美的标准 008
- 第三节 人体的解剖生理特点 009
- 第四节 形体健美练习注意事项 012

第二章 形体健美的科学实施

- 第一节 科学安排形体健美训练 015
- 第二节 形体健美分部训练 016
- 第三节 健美操 032
- 第四节 体育舞蹈 048
- 第五节 街舞 070
- 第六节 瑜伽 084
- 第七节 普拉提 096

contents

第三章 礼仪概述

- 第一节 礼仪的概念 103
- 第二节 礼仪的原则和功能 103

第四章 身势语言

- 第一节 目光 107
- 第二节 微笑 108
- 第三节 站立姿势 109
- 第四节 行走姿势 110
- 第五节 坐姿 112
- 第六节 蹲姿 114
- 第七节 手势 114
- 第八节 握手 116
- 第九节 拥抱、鞠躬、拱手（作揖） 118



第一章 形体健美常识

第一节 形体健美内容

◎ 本章介绍

概述了形体美的内涵及其基本要求和评价形体美的主要标准，详述了人体的解剖生理特点，提出了形体健美练习时应注意的事项。

一、形体美的内涵

长期以来，形体美都被人们所热衷追求。由于所处的时代不同，职业、性别、民族、文化程度等背景的差异，也使得人们对形体美的理解和认识有所不同。从形体美的内涵来看，形体通常是指人体轮廓的外在表现，或人的身体外形的直观表现。形体美是一门艺术，它既可以展现出人体在静态时肢体纬度、骨骼比例、皮肤状况等方面的美，又可以展现出人体在完成站姿、走姿等各种肢体动作时的动态美。

人体只有在形体的静态美和动态美的合理配合下才能显示出外部形态与内部情感的和谐统一美。

二、形体美基本要求

人体的形体美是健、力、美的和谐统一。人体头部的外观形态组成了人的容貌，人体躯干和四肢所组成的外观形态构成了人的身材，包裹人体的皮肤的质地和颜色构成了人的肤质，人的神情特征和肢体语言特征构成了人的气质。根据古今中外相关专家对形体美的不同见解，结合我国国民体质的特点，归纳出形体美应满足以下几点要求：

- 人体骨骼发育正常，无畸形，身体各部位比例匀称。
- 头部五官端正、面部红润、眼光有神、头发光泽，颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。
- 双肩对称，男宽女圆，两臂修长，两臂从两侧水平伸直的长度与身高相等。
- 胸部宽厚，比例协调，男性胸肌圆隆，女性乳房丰满，挺而不垂。
- 脊柱正视垂直，侧视曲度正常。
- 腰部近似圆柱形，细而有力。

- 腹部应平坦。
- 臀部圆满，微显上翘，不下坠，男性鼓实，女性健而隆。
- 大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出。
- 足弓高。

第二节 形体健美的标准

一、健康美

世界卫生组织（WHO）提出：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康”。健康是形体健美的基础和依托。试想，如果没有健康的躯体和心灵，再符合黄金分割的形体比例和外部形态也无法正常展现。因此，健康美是形体美的首要条件。健康美首先应从骨骼、肌肉、皮肤、五官来体现。骨骼是体形和容貌的支架和基础，骨骼应大小适度，比例匀称。适当的肌肉和脂肪比例，有利于展现四肢的健美与整体的曲线美。健康的肤色和端庄的五官也是健康美的一种体现。其次，健康的心理状态也是健美不可或缺的重要方面，乐观、开朗、遇事积极，善于排解各种不良情绪，使自己在精神层面均处于良好的状态，更能体现健康美。

二、形体美

形体是人的身体外形，形体美是现代人的普遍追求，也已成为现代文明的一种表现。一个人的形体是先天的遗传因素和营养、锻炼以及生活习惯等后天因素双重作用的结果。首先，真正的形体美应该是建立在健康美的基础之上的。如果没有健康的身体和心理，再美的形体也不具有任何意义。其次，形体美来源于科学合理的营养、锻炼及良好的生活习惯，这也是保持青春常驻、健康美丽的重要因素。

女性的形体美离不开女性的特征——丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部、健美的大腿、修长的小腿等，这都是体现女性特有曲线的重要部分。从现代审美观点来看，女性的形体美应倾向于骨骼发育正常、体脂比例适当；肌肤嫩滑而富有弹性；双肩对称；脊柱背视正直，侧视曲线正常；胸肌圆隆、丰满而不下垂；腰细而有力，微呈圆柱形，腹部平坦；臀部微呈上翘，不显下坠；下肢修长，两腿并拢时，正视和侧视均无屈曲感。

男性形体美表现在骨骼发育正常，关节不粗大凸起；肌肉发达，皮下脂肪薄；五官端正，与头面部配合协调；双肩对称宽阔，三角肌发达，胸部肌肉轮廓明显；腰部平坦有力；腹部平坦，肌肉轮廓及腱划隐约可见，躯体呈倒三角形，整体上呈现出男性充满力度的体态美。

三、姿态美

姿态美是指姿态、动作的美，是人体各部位动作配合而呈现出来的外部形态的美，它反映一个人的风度和气质，往往是指人体各部位在空间的活动性等方面的特性，体现的是一种动态的美。

对于女性来说，姿态美更能体现女性的气质和风度。一个人的容貌可以通过化妆来改善或修饰，但一个人的姿态却是直接展现在他人面前的，站姿、走姿、一举手一投足都会令人注意，容易给人深刻印象。所以，女性的姿态美是不可忽略的。保持美的姿态可以从以下几点做起：

- 站的姿势。正确的站姿是姿态美的基础。站立时，两脚应呈丁字步站立，收腹挺胸，两肩自然下沉，头颈、躯干、双腿之间的中线在一条垂直线上，目视前方。
- 行的姿势。走路时身体要平直，挺胸收腹、步履轻快，同时应尽量足尖先落地，两腿在一条直线的左、右侧交替前行，双手自然地前后摆动，给人感觉协调。
- 坐的姿势。入座时，臀部应轻柔入座，并坐于椅子的前半部；两脚并拢、双膝自然弯曲；身体须正直，但也不必过于紧张；五指并拢放于膝上；下颚微收，面带微笑；起立时应端庄稳重。
- 注重自己的举手投足及生活细节。试想一下，如果一个形体很美、五官靓丽的女士在潇洒的走路过程中突然随地吐了口痰，我们对她的印象会怎样？“印象分”肯定会大打折扣，更谈不上姿态美了。因此，女性在日常生活中就应注意培养和提升自己的内在素质和气质，加强自己的修养，注意自己的言行，在举手投足中都应反映出当今女性内外双修的最高境界。

第三节 人体的解剖生理特点

一、人体肌肉分布

肌肉是身体肌肉组织和皮下脂肪组织的总称，人体的肌肉主要由肌肉组织构成。肌肉收缩是机体的主要活动形式，许多动作的完成都借以此才得以实现。肌肉的基本结构和功能单位是肌细胞，肌细胞形状细长，呈纤维状，故通常又被称为肌纤维。人体内的肌肉组织包括骨骼肌、心肌和平滑肌。人体的肌肉分布简单地说主要由以下几部分组成（图1）：肩部（斜方肌、三角肌），上肢（肱二头肌、肱三头肌、前臂肌），胸部（胸大肌），腹部（腹肌），背部（背阔肌、斜方肌、竖脊肌），下肢（臀大肌、股四头肌、股二头肌、小腿三头肌）。

（一）头颈部

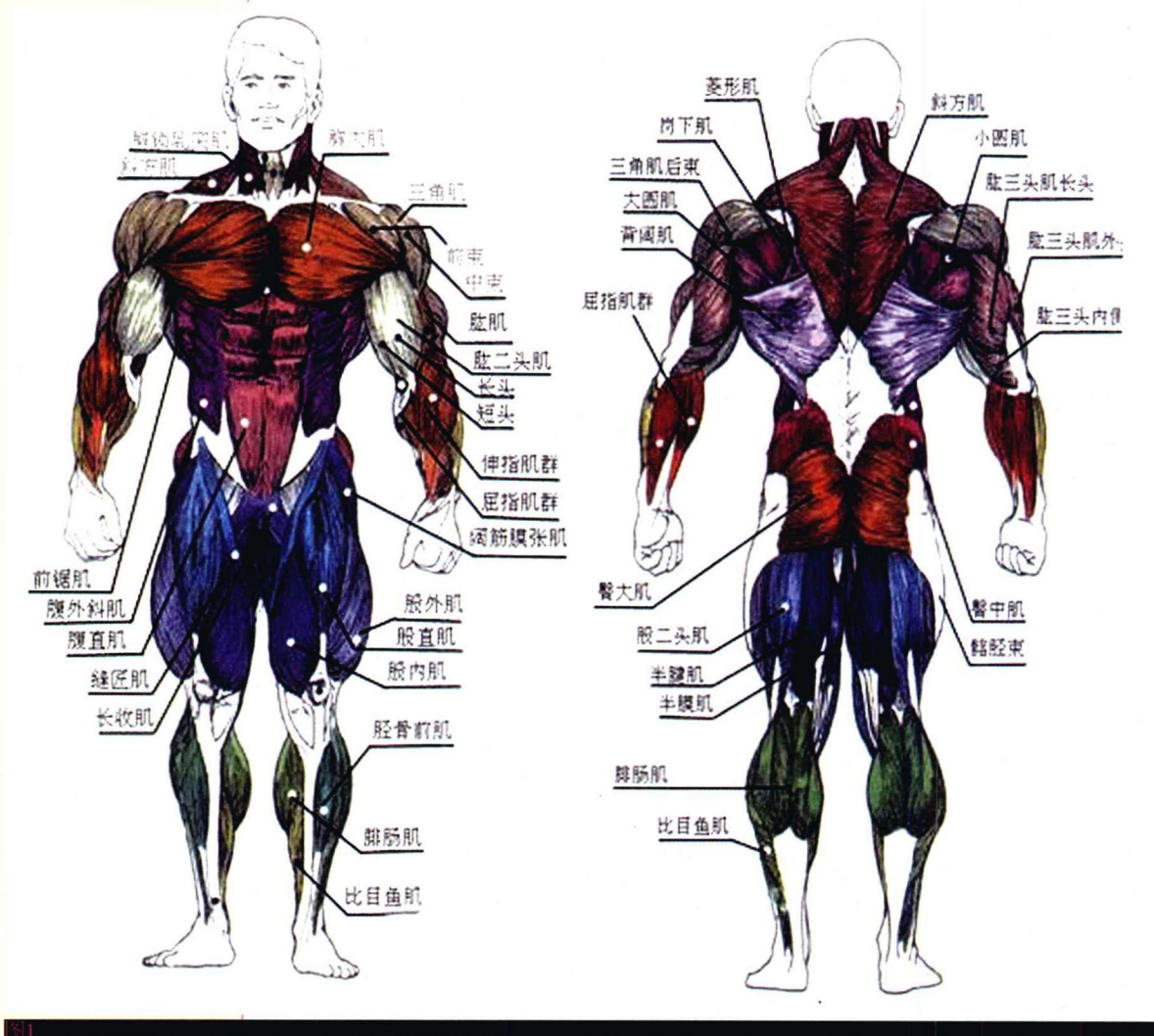
此部分肌肉主要由头肌和颈肌组成，其中头肌又包括表情肌和咀嚼肌。其功能是完成各种面部、头部、颈部动作，包括各种表情、颈部的各种绕环等。

（二）上肢

肱二头肌 位于上臂前面皮下。其功能是弯屈肘部，可使掌心向上、前臂向前，可弯起至肩部。

肱三头肌 位于上臂后面皮下。其功能是使手臂伸直和拉向后方，可做各种手臂的屈伸动作。

三角肌 位于肩部皮下。它是一个呈三角形的肌肉，肩部的膨隆外形即由该肌肉形成。两侧肌肉纤维呈梭形，中部纤维呈多羽状，这种结构肌肉体积小而具有较大的力量。它的功能是近固定时，前部肌纤维



收缩，使上臂屈和旋内；中部肌纤维收缩，使上臂外展；后部肌纤维收缩，可使上臂旋外。三部肌纤维同时收缩，可使上臂外展。此外，该肌对加固和稳定肩关节有重要作用。该肌发达了可以使肩增宽、防治溜肩。

(三) 胸部

主要是胸大肌，位于胸前皮下，为扇形扁肌，其范围大，分为胸大肌和胸小肌两部分。其功能是使上臂向内、向前、向下和向上，臂部向内旋转。

(四) 腹部

腹肌位于胸廓下部与骨盆上缘之间，参与腹壁的构成。主要是腹直肌，由上腹肌和下腹肌两部分组成，位于腹前正中线的两侧。其功能是使脊柱向前弯屈、压缩腹部。

(五) 背部

背阔肌 位于腰背部和胸部后下侧的皮下，是全身最大的阔肌。上部被斜方肌遮

盖。其功能是使手臂拉向下和后、肩带下压、躯干侧向一边。

斜方肌 位于颈部和背部的皮下，一侧呈三角形，左右两侧相合构成斜方形，称为斜方肌。其功能是上举和放下肩带、移动肩胛骨、头部倒向后和侧面。

竖脊肌 位于躯干背部脊柱两侧，由棘肌、最长肌、髂肋肌三部分组成。该肌从骶骨到枕骨，是一块强大的伸脊柱肌肉。其功能是下固定时，两侧收缩，使头和脊柱伸；一侧收缩，可使脊柱同侧侧屈。

（六）下肢

臀大肌 略呈四边形，起于髂骨、骶、尾骨及骶结节韧带的背面，肌束斜向下外方，以一厚腱板越过髋关节的后方，止于臀肌粗隆和髂胫束。其功能是使大腿后伸和外旋，保持站立姿势等。

股二头肌 起自坐骨结节和股骨粗线，止于腓骨头。其功能是使小腿后屈，大小腿折叠。

股四头肌 起自髌前下棘、股骨粗线、股骨体前面，止于胫骨粗隆。股直肌为双羽状肌，可使小腿在膝关节处伸，大腿在髋关节处屈，股外侧肌的主要功能是伸膝关节，股内侧肌和股中间肌的主要功能也是伸膝关节。

小腿三头肌 位于小腿后面浅层，由腓肠肌和比目鱼肌组成。腓肠肌在浅面，比目鱼肌则在深面。其功能是近固定时，使小腿和足屈，远固定时，使股骨下端和胫骨、腓骨上端拉向后方。该肌肉也是维持人体直立的一块主要肌肉，在走、跑、跳时，小腿三头肌对屈足起到重要作用。

二、青少年时期的人体解剖生理特点

根据人体生长发育的规律以及形态、生理和心理的特点，将13-17岁的年龄阶段称为“少年期”，将18-25岁的年龄阶段称为“青年期”。青少年时期是人体形态、生理和心理发展迅速的时期，以身体形态发育突增为青春发育期开始的标志，以性成熟为结束。此过程在性激素的作用下，出现男女第二性征。第二性征的表现如：男生音调变低变粗、喉结增大突出、长胡须等；女生出现音调变得细高、骨盆变宽、脂肪有选择性地沉积（胸部、臀部）等。这段时期的人体解剖生理特点如下：

（一）骨骼

随着年龄的增长，人体骨骼的成分会发生变化，明显的是水分减少、无机盐含量增加、坚固性增加而韧性降低，直到20-25岁骨化完成后骨骼的成长变化才完成。在此阶段，青少年一定要注意自己正确的身体姿势的养成，采取正确的站、立、行的姿势，避免含胸、驼背、脊柱变形等畸形身姿的形成。同时在身体锻炼时，应注意身体各部位的全面练习，避免肢体负荷不均匀的身体练习，促进身体形态、机能的全面健康、全面发展。

（二）关节

在青少年阶段的前期，关节面的软骨较厚，关节及韧带的伸展性优于发育成熟的成人，但在这种情况下，如果训练不当容易造成关节的脱臼。因此，在做身体练习时应结合青少年关节发育的特点，注意练习的方法和手段。

（三）肌肉

随着年龄的增长，肌肉的水分会减少，有机物增加，肌肉重量也不断增加，力量不断提高。15-18岁是人体躯干力量增加最迅速的时期，全身整体的肌肉力量在男生25岁、女生20岁左右达到峰值。在青少年时期，发展肌肉力量练习时应注意人体发育的个性特征，针对练习者不同的身体发育特点和此阶段肌肉发育

的特性制定训练内容和负荷。进行肌肉力量练习时，首先应以动力性练习为主，避免过多地使用静力性练习，练习结束后注意做好积极的放松。其次，进行力量练习时应注意身体各部位肌肉力量发展的先后顺序。如在肌肉长度生长迅速的阶段，应多进行伸长肢体的练习；在肌肉力量发展迅速的阶段，应多进行增长肌肉力量的练习。

（四）循环系统

进入青少年时期，人体的红细胞、血红蛋白、淋巴细胞含量逐渐接近成年水平。心率也逐渐减慢，20岁左右趋于稳定。青春发育期结束后，心脏的机能发育迅速，但血管发育处于滞后状态，同时由于性腺等分泌旺盛，引起血压升高，称为“青春期高血压”。这种现象一般出现在身体发育良好的青少年身上，表现为收缩压升高，是正常现象，一般不必惊慌。在此阶段，进行身体练习时，应正确理解“青春期高血压”，采取积极的训练手段提高青少年的循环系统，提高心脏的机能水平。

（五）神经系统

神经系统是人体发育最早最快的机能系统，7-8岁时人脑的重量已接近成人的水平。随着年龄的增长，脑和神经系统的机能结构逐渐完善，16-18岁时第二信号系统的机能就已经发展到相当的水平。在此阶段练习时，教练或者教师应注意正确动作的示范，运用多种训练方法和手段实现身体练习的生动活泼和多样化，避免练习的枯燥和单调，促进青少年神经系统的进一步完善。

第四节 形体健美练习注意事项

一、练习前注意事项

科学的形体训练是获得优美形体的最佳途径。一般在练习前应注意以下几点：

（一）练习前应选择好合适的服装与鞋子

形体练习时，应该选择吸汗、透气、弹性好、方便运动的服装，最好是紧身衣，以便于在练习中更好地看到自己的身体形态。其次，鞋子最好选择软底鞋，便于足尖的屈伸，但做热身运动时也可以选择适宜的运动鞋。

（二）形体练习前1~2小时应避免进食

因为锻炼会影响食物的消化和吸收，胃中充满食物后再运动会影响呼吸，严重的还易导致腹痛、呕吐、胃部下垂等症状。练习前10-15分钟，可适当饮水，补充身体水分。

（三）做好练习前的身体、心理上的准备

进行形体训练前，应该适当热身，以降低运动拉伤或其他运动伤害的风险。其次，应做好充分的心理准备，特别是对于初学者来说，应从形体训练的基本动作开始，耐心地学习和练习。即使许多动作可能一时无法立刻掌握，或者训练效果不可能在短时间内立即显现，但只要坚持科学训练，树立自信心，最终一定会取得理想的训练效果。

（四）合理地安排好练习的场地

一般的形体训练应该安排在宽敞、明亮、有镜子、通风良好的形体训练房中进行。镜子可以帮助练习者清楚地看到自己的动作，便于更好地控制肢体的方位等。其次，练习还应在木质地板上进行，木质地板可缓解地面对膝关节、踝关节的冲击力。良好的通风能保证练习者练习时氧气的供给，延缓疲劳感的出现。

二、练习中注意事项

进行形体健美练习过程中应注意以下几点：

（一）练习中应注意适当补水

运动会使身体流汗，从而加速身体内水分的流失。运动中应根据练习者的实际情况，及时补水。补水时应坚持少量多次的原则，每20分钟左右补水150毫升左右，使机体的水分含量保持在合理的水平上。

（二）练习中应掌握好运动负荷

对于初学者来说，练习过程中应掌握好运动负荷的强度和大小。运动强度过大，会导致身体出现非受伤引起的关节及肌肉酸痛、疲惫不堪、失眠不安、注意力不集中、慢性体重下降等症状；而练习强度过小，则不能引起身体各机能器官的积极反应，起不到改善形体、促进健康的训练效果。因此，练习中练习者应根据自身的感觉或身体一系列的机能反应情况，合理地安排好运动负荷。

（三）练习过程中应坚持“全面发展的原则”

形体训练过程中，无论是基本动作练习还是全套组合动作的练习，都应坚持全身各部位全面发展的原则，以帮助练习者塑造美好的形体。每一个动作的完成，不是由身体的某一关节或部位完成，而是由两个或多个关节或部位配合完成的。如果全身肌肉、关节锻炼不均衡或不全面，都不能起到塑造优美形体的效果。

（三）练习后应及时放松

练习后及时放松，可以缓解身体疲劳，促进身体的恢复。运用一些拉伸放松，可避免出现肌肉僵硬等情况。

（四）正确的理解“延迟性肌肉酸痛”

不经常锻炼的初学者，在初次经过形体练习后的几天中，肌肉会出现不同程度的酸痛感，在运动生理学中称之为“延迟性肌肉酸痛”。对导致运动后肌肉酸痛的原因虽然有多种说法，但是这种情况在初次锻炼的练习者身上出现也很正常，一般练习者不用太紧张，只要在练习后坚持放松，或用热水泡澡，一般在几天后就可自行恢复。



第二章

形体健美的科学实施

第一节 科学安排形体健美训练

◎ 本章介绍

详细阐述了如何进行科学的形体健美训练及具体身体部位的形体健美训练方法，系统介绍了当今流行的健美操、体育舞蹈、街舞、瑜伽、普拉提等七种具体锻炼方式的基本动作要领及基本动作组合，以期为练习者提供参考和帮助。

一、最佳锻炼时间的选择

锻炼的时间可根据练习者的实际情况而定。最佳的锻炼时间一般安排在饭后1-2小时后进行。练习前，应进行15-20分钟的热身运动。热身运动可采取慢跑、有氧操等方式进行。

二、理想运动量的确定

运动量一般是指练习的次数、时间、距离、重量等。而理想的运动量既能使练习者的形体训练取得较好的效果，又不至于导致运动疲劳感的产生。因此，在练习过程中保持理想的运动量尤为重要。一般以一次运动后，使身体稍感疲劳，心率保持在最大心率（ $220 - \text{年龄}$ ）的60%-70%的运动量为较理想的运动量。

三、凭感觉判定运动量

凭借个人感觉来判定运动量是在日常练习中比较直接和易操作的运动量判定方法。如果在练习后出现四肢无力、肌肉僵硬、呼吸急促、胸部发闷或头晕、呕吐等症状，则说明运动量较大，应在下次训练中适当调整运动量。

四、用运动时间和频度来调整运动量

想要取得理想的练习效果，单次运动时间一般应持续30分钟至1小时，心率控制在最大心率的60%-70%范围内，且每周至少应进行3-5次。当然，也可根据练习者的自身情况酌情增加或减少运动量。