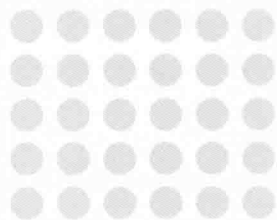


全国空中乘务专业规划教材

FLIGHT SERVICE SERIES



第2版

空乘人员形体及体能训练

主编 洪 涛 副主编 王 娜

BODY SHAPING
AND BUILDING



旅游教育出版社

全国空中乘务专业规划教材

FLIGHT SERVICE SERIES



第2版

空乘人员形体及体能训练

主 编 洪 涛
副主编 王 娜
编 委 亢 元 顾 骧



旅游教育出版社

· 北 京 ·

总策划:张 斌

执行策划:李红丽

责任编辑:李红丽

图书在版编目(CIP)数据

空乘人员形体及体能训练/洪涛主编. —北京:旅游教育出版社, 2007. 7
(2011. 9)

(全国空中乘务专业规划教材)

ISBN 978-7-5637-1515-2

I. 空… II. 洪… III. ①民用航空—乘务人员—形态训练—教材 ②民用航空—乘务人员—身体训练—教材 IV. F560.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089783 号

全国空中乘务专业规划教材 空乘人员形体及体能训练 (第 2 版)

主 编 洪 涛

副主编 王 娜

编 委 亢 元 顾 骥

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	tepx@163. com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
装订单位	河北省三河市金星装订厂
经销单位	新华书店
开 本	787 × 960 1/16
印 张	13. 625
字 数	203 千字
版 次	2010 年 8 月第 2 版
印 次	2011 年 9 月第 2 次印刷
定 价	23. 00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

全国空中乘务专业规划教材

编委会

主任 高宏 刘权

副主任 (以姓氏笔画为序)

李勤 张斌 张新南 黄永宁
谢苏

编委 (以姓氏笔画为序)

丁永玲	王化峰	王娜	王莉莉
王鑫	亢元	孔庆棠	邓彦东
石慧	田宇	伏六明	安玉新
刘秀丽	刘岩松	刘晖	成宏峰
向前	闫华	李广春	李永平
李庆杨	李程	杨柳	陆书
陈丹红	陈晓燕	张丽	张晓明
张彩霞	张澜	邹昊	余明洋
吴菁	罗丹	罗亮生	林扬
柳迪善	郑巍	姚红光	赵冰梅
洪涛	聂建波	唐小燕	贾丽娟
徐国立	郭蓓	顾骧	梁定召
梁悦秋	黄建伟	崔祥建	韩晓娜
程茜	谢春讯	谢爱民	蔡杰
熊莹	薛兵旺		

目 录

第一单元 形体认知篇	1
1 模块一 形体美概述	
一、什么是美/2	
二、什么是形体美/2	
3 模块二 空乘人员形体美的职业要求	
一、空乘人员应当具备的素质/4	
二、空乘人员面试标准/5	
6 模块三 形体美的评价标准	
一、形体美的标准/6	
二、形体美的评价/6	
三、完美的身材比例/10	
四、形体测量方法/10	
五、形体比例计算法/13	
15 模块四 形体训练的特点与训练原则	
一、形体训练的特点/15	
二、形体训练的原则/16	
第二单元 形体基础篇	18
18 模块一 手臂、肩部力量与柔韧性练习	
一、手臂、肩部的力量练习方法/18	
二、手臂、肩部柔韧性练习方法/19	
20 模块二 胸腹部力量与柔韧性练习	
胸腹部力量与柔韧性练习方法/20	
22 模块三 腰背部力量与柔韧性练习	
一、腰背部力量练习方法/22	
二、腰背部柔韧性练习方法/24	

第一单元

形体认知篇

模块一 形体美概述

学习目标

- 正确理解美的概念
- 懂得对形体美的欣赏

追求形体美是人类永恒的话题,在任何民族中,没有比形体美更能让人感觉到柔性之美了。他们塑造的形象令人沉醉。形体美不是一个简单的抽象物,要想把健康和美丽掌握在自己的手中,就必须了解和掌握形体美的相关知识,领会其真谛,从而科学美体。



一、什么是美

每个时代,人们都在以不同的民族文化谈论着美、追求着美。“美是什么?”这个看似简单的问题,却成为人类不断追问的“千古之谜”。古往今来,无数古今中外的圣贤都从不同角度言说了美的本质。孔子说“理仁为美”,毕达哥拉斯说“美是数的和谐”,柏拉图说“美在理念”,黑格尔说“美是理性的感性显现”,车尔尼雪夫斯基说“美是生活”;现代的桑塔耶那说“美是客观化的快感”,克罗齐说“美就是表现”等。为回答“美是什么”这一问题,近代中国学术界也先后形成了四种观点:主观派、客观派、主客观统一派、客观社会派。他们从哲学角度、艺术角度、伦理角度,用思维方法、实证方法、语义分析法一直在试图揭开这个谜底。但由于“美”的多样性、游移性、模糊性和差异性,迄今为止,仍不能得出公认的论断,许多美学家对此发出了无奈的叹息。

难道美的本质真的不存在吗?如果真是这样的话,为什么人们总是可以感到审美中共同和永恒的东西呢?看来,美的本质是存在的,但又是不能言说的,特别是不能给出明确定义的。正所谓:“道可道,非常道。名可名,非常名。”美的本质是无法以正名的形式来获取的,它只能在具体的时代文化中,以具体的方式逐渐显现出来。由此,美成了人类永恒的追求。

从美的产生和发展历程来看,美是一种价值,一种社会现象,所以,美的本质更多地只能从其社会属性的角度去言说。马克思认为,生产劳动不仅创造了整个世界,创造了一切物质与精神财富,而且也创造了人,创造了美,创造了艺术。美是劳动实践的产物,美伴随着人类劳动实践而产生并发展。美是人的本质力量的对象化。所谓“人的本质力量的对象化”,是指人为了生存和发展,根据自己的需要,以自由自觉的实践活动去认识世界和改造世界;人自身的力量不断外化到对象,又不断从对象之中反馈回来,最终在对象里凝结的过程。在整个过程中,对象留下了人的意志印记,它体现了人的思想、情感、愿望,又体现了人的意志和智慧。借此,人的本质力量不仅迸发、显示了而且被实现、确证了。这种凝结着人的意志与智慧的产品就像一面镜子,从中我们可以“直观自身”,并从这些可感的对象中,确证和实现自己,美和美感也由此得到确证和实现。从这个角度讲,美是人的本质力量的对象化。

二、什么是形体美

形体美是人的本质力量在体育运动实践这个特定领域中的感性显现,它反

映的是人与人自身及运动的审美关系。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,形体美是人的本质力量在自身的直接展示,是人的本质力量在自身的直接确证和实现。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,并通过形象、姿态展现于欣赏者眼前的一种美。形体美是由视觉器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。

形体美是由内向外散发之美,真正的美乃肉体美与精神美的结合,而精神之美则又包括了温柔、情爱、雅量、娴静、静养等因素。因此,形体美不但要展现体形美、姿态美和动作美,还要充分展现精神美。体形美是一种自然的美,比较集中地表现在比例均衡、对称、和谐等形式上。女性以柔美和秀美的曲线为美,男性以粗犷强壮和威严为美,每个人都希望自己的体形匀称、协调、健美,这也是人们不断追求的形体美的目标。姿态是指一个人在静止或活动中所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与外在世界。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。”体形美、姿态美、动作美是形体美的核心,体形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、塑造体形、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。

模块二 空乘人员形体美的职业要求

学习目标

- 懂得空乘人员形体美的职业要求
- 明确自身学习的总体目标

安全、快捷、舒适是航空运输的最大特点。民航空乘工作不仅是实现这一特点的一个重要部分,同时也是航空运输中直接面对乘客的窗口,它直接代表着中

国民航和航空公司的形象。在日益激烈的航空市场竞争中,空乘服务质量的优劣与航空公司的效益密切相关。在“全国乘客话民航”调查活动中显示,大约有46.2%和28.3%的乘客认为空中乘务人员的优质服务有利于树立企业形象和有利于促进公司的经济效益。这说明客舱服务质量直接影响着公司的发展和生存。所以,无论从自身工作这个小方面来看,还是从航空公司、民航系统乃至国家形象的大方面来看,空乘人员都应具备良好的职业素质、只有这样才能适应新时期社会对民航业的需求。



图 1-2-1

一、空乘人员应当具备的素质

(一) 形象素质

空乘人员应当具备良好的形象素质,做好航空公司的代言人。人们将一个人与另一个人第一次见面时留下的印象叫“首因效应”,又称“第一印象”。空乘人员的形象素质带给国内外旅客乘坐民航飞机的第一印象,在某种程度上体现了一个国家、一个民族的整体风貌,同时也代表了公司的形象。

(二) 身体素质

空乘人员的职业需要使得他们必须长时间地经受飞机上的颠簸之苦,因此,空乘人员应当具备良好的身体素质,才能在工作中更好地为广大乘客服务。

(三) 技能素质

空乘服务人员应当具有良好的民航空乘服务技能与技巧,注重体现服务的质量性、规范性、针对性和安全性等特点,更好地为乘客提供优质的服务。

(四) 自身修养

空乘人员的良好风度主要体现于如下三个方面:首先,应注意仪表的整洁、端庄;其次,应当讲礼貌、举止稳重、行为文雅;最后,应谈吐风趣、有分寸。

一个人的形态、举止行为十分重要,不管自己是否意识到,人都是在用自己的整个身体语言表现自己。美国心理学家伯特·梅拉比安曾经提出一个公式,信息的全部表达 = 7% 语言 + 38% 声音 + 35% 表情与动作举止。一般说来,在人的交往中,大约有 55% 的信息都是靠体态语言传递的。因此,空乘人员的形体与姿态的训练可以打造良好的形象素质,同时更是空乘人员职业的需要。

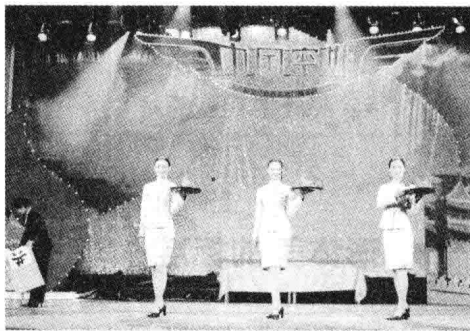


图 1-2-2

二、空乘人员面试标准

综合国内外各大航空公司空中乘务面试的卫生及体格标准,我们提出以下空乘人员的面试标准。

中国民航总局颁布的空乘人员面试标准

美学标准

五官端正;肤色好,牙齿排列整齐,眼球大小适中、对称,目光有神;着夏装时暴露部位无明显疤痕和色素异常;形体匀称,步态自如,动作协调;下肢长超过上身长 2cm 以上;不是“O”形或“X”形腿;男生身高为 1.75m ~ 1.82m;女生身高为 1.64m ~ 1.72m;较好的语言表达能力;清晰的口齿和圆润的嗓音,声音不干、不涩、不哑、不弱等。

航空医学标准

女生,单眼裸视力 C 字视力表不低于 0.5;男生,单眼裸视力 C 字视力表 0.7(含)以上;无色盲、弱视、斜视;无精神病史;不晕车、不晕船;无口臭、腋臭;无明显的内、外八字步;无肝炎、结核、痢疾、伤寒等传染病及各类慢性疾病。

模块三 形体美的评价标准

学习目标

- 了解形体美的标准
- 学会形体自测的方法

一、形体美的标准

- 骨骼发育正常,关节不显得粗大突出;
- 肌肉平均发达,皮下脂肪适当;
- 五官端正,与头部配合协调;
- 双肩对称,男宽女圆;
- 脊柱正视垂直,侧看曲度正常;
- 胸廓隆起、正面与侧面看略成“V”形,女子乳房丰满而不下垂,侧看有明显曲线;
- 腰细而结实,微成圆柱形,腹部扁平,男子有腹肌垒块隐现;
- 臀部圆满适度;
- 腿长,大腿线条柔和,小腿腓部较突出;
- 足弓高。

如图 1-3-1。



图 1-3-1

二、形体美的评价

人体美的标准比例主要是五官的比例和谐匀称,身体各部位器官比例和谐以及胖与瘦、高与矮的比例和谐。意大利画家达·芬奇说过:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”因此,女性的形体美的重要标志就是身体各部分的对称和恰当的比例。



图 1-3-2

(一) 颈

形状:修长、线条清晰。

比例:颈长应当是脸长的一半,纤细度和长度与肩、上臂比例适中。如图 1-3-2。

(二) 肩

形状:平、正、对称、不溜肩,可看到锁骨。女子圆润的肩膀,可以突出其秀美的曲线。

比例:肩上宽于髋,腰围小于髋部。如图 1-3-2 和 1-3-3。

(三) 臂

1. 前臂

形状:平滑、圆润、内外有弧线。

比例:与大臂相比为中等大小。

2. 上臂

形状:平滑、收紧时能看到肱二头肌。

比例:与全身比例相比大小适中(与上身比较)。如图 1-3-3。



图 1-3-3

(四) 胸

1. 胸上

形状:胸至锁骨可以看到比较明显的锁骨线,位置较高。

比例:能看到突起较丰满,轮廓向外。

2. 胸下

形状:丰满、坚挺富有弹性,可以看到明显的外圆弧形。

比例:用 B 号胸罩,适中,曲线优美,表现女性特有的魅力。如图 1-3-4。



图 1-3-4

(五) 背

形状:平且两边呈V字形至腰。

比例:与腰臀相比中等大小。见图1-3-5。

(六) 腰

1. 前

形状:脂肪少而平坦、无下垂。

比例:腰线在肩部与大腿根部连线的中点,腰线适中,下腹无凸出感。

2. 侧

形状:腰侧与下垂的臂有明显的平稳过渡,曲线呈V字形。

3. 后

形状:平、窄。如图1-3-5。

(七) 臀

1. 臀下

形状:臀位高,臀部圆翘,球形上收,从臀下到大腿内侧圆滑。

比例:与腰、大腿相比比例适中,大腿后无脂肪堆积,宽度与肩齐或略比肩宽。

2. 臀上

形状:臀峰高且圆滑,腰向臀或大腿过渡平而明显。

比例:无下垂、脂肪少、大小比例适中。如图1-3-6。

(八) 大腿

形状:修长而线条柔和。

比例:躯干短腿长,重心高。腿的长度大于或等于肩部到脚底长度的1/2。



图1-3-5

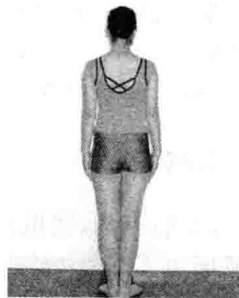


图1-3-6

1. 前

形状:表面平滑、有弧形、明显圆滑,向膝过渡有平滑感。

2. 内侧

形状:圆滑平润,双腿并拢时有接触点,两腿分开时中间、上面有弧线。

3. 外侧

形状:平滑、圆润、无明显肌肉。

4. 后侧

形状:有圆滑弧线、臀折线浅,从臀到小腿有明显过渡,可看到肱三头肌但不明显,无明显的脂肪堆积。如图 1-3-7。

(九) 小腿

形状:小腿腓肠肌在小腿上 $\frac{1}{3}$ 处,肌肉线条细、平、体积小。如图 1-3-8。

(十) 膝

形状:平滑,膝盖周围无多余脂肪,大腿伸直后,膝盖无向上凸出感。

比例:膝与大腿、小腿过渡平滑,无明显外侧凸出感。如图 1-3-9。



图 1-3-7

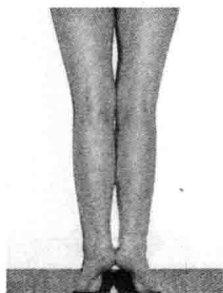


图 1-3-8



图 1-3-9

(十一) 踝和足

形状:踝细、足弓高。

比例:呈漏斗状,形态美观。如图 1-3-8。

三、完美的身材比例

• 位置比例

胸围位置在肩与腰部之间,三围之间的位置比例约为 $1.1:1.2$ 。如图 1-3-10 和图 1-3-11。

• 厚度比例

以腰围为 1,臀围 = 1.3,胸围 = 1.3,墙面到背部距离 = $1/3$,最凸出的部位为胸。如图 1-3-11。

• 宽度比例

以腰宽为 1,肩宽 = 1.5,乳头间隔 = 0.8,胸宽 = 1.3,臀宽 = 1.4;胸、腰、臀三宽的比例为: $1.3:1.0:1.4$ 。如图 1-3-12。

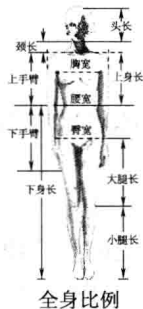


图 1-3-10

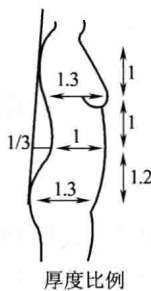


图 1-3-11

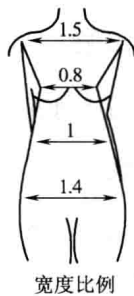


图 1-3-12

四、形体测量方法

(一) 仪器测量法

1. 目的

了解身体长度、围度、厚度情况,找出形体差距,确定训练内容和“扬长避短”的着装方法。

2. 要求

- 专门、固定的测试地点,光线充足,温度不低于 20°C 。
- 落地大镜子,测量仪器。
- 测量时应着轻便贴身短装练功服;在坚持练习后每月或每隔两个月测试

一次。

● 下列情况不宜测试:生病或自我感觉不好;生病后的恢复期;训练后尤其是大运动量后不能测量;月经期不能测量。

● 测量时身体与地面保持垂直。

3. 测量仪器

- 身高体重测量仪
- 软皮尺
- 脂肪钳
- 肩部卡尺

4. 测量内容

● 基本指标

◇ 体重:测量时,身体直立,保持平衡,脱鞋。

◇ 身高:两脚并拢,后背挺直。

◇ 上肢长:肩外侧到手指尖。

◇ 肩宽:测量两肩之间的最远距离,用皮尺从左到右。标准者两肩的长度为头宽的 2.5 倍。

◇ 腰长:测量最后一根肋骨与髋骨之间的长度。

◇ 腿长:从后面测量臀折线到地面的长度(臀折线是臀部与大腿后侧相交线)。

◇ 腕围:测量腕骨最细的部位。

◇ 踝围:踝关节最细的部位。

◇ 臂围:上臂部最粗的部位。

◇ 胸围:肩胛骨下沿 2cm ~ 3cm 位置,前面紧贴乳头,皮尺水平绕一周。

◇ 胸下围:肩胛骨下沿 3cm ~ 4cm 位置,前面紧贴乳房下弧形线,皮尺水平绕一周。

◇ 腰围:两脚并拢,上身挺直,测量腰最细的部位,皮尺水平绕一周。

◇ 臀围:两脚并拢,上身挺直,测量臀部最凸出的部位,皮尺水平绕一周。

◇ 大腿围:两腿分开与肩同宽,测量大腿最粗处的部位。

◇ 小腿围:测量小腿最粗的部位。

◇ 上臂皮脂厚度:上臂最粗位置的前部的脂肪厚度。

◇ 上腹皮脂厚度:从腰线向右 4cm ~ 5cm 处捏起。

◇ 下腹皮脂厚度:肚脐下 2cm ~ 3cm,腹线中部左右 4cm ~ 5cm 处捏起。

◇ 后背皮脂厚度:肩胛骨下靠近斜方肌的位置中点 3cm ~ 4cm 处捏起。

◇ 大腿外侧皮脂厚度:量围度时与外侧中心相交。

(二) 目测法

在没有仪器设备进行精确测量时,你可以用以下方法进行目测,以判断自身的体形状况。

测量内容

• 颈形

- ◇ 短:小于脸长的一半。
- ◇ 长:大于脸长的一半。
- ◇ 适中:等于脸长的一半。如图 1-3-13。



图 1-3-13

• 肩形

- ◇ 平肩:从水平线平视左右两肩点,刚好成一水平线者,即为平肩,此肩形又分为宽肩和窄肩两种。
- ◇ 宽肩:两肩比臀宽。
- ◇ 窄肩:两肩比臀窄。
- ◇ 耸肩:从水平线平视左右两肩点,如果稍高且向前倾,肩骨大致明显且凸出者,即为耸肩,此肩形的人大都为骨感强而且瘦弱。
- ◇ 垂肩(溜肩):从水平线平视左右两肩点,明显下垂者,即为垂肩。如图 1-3-14。



图 1-3-14

• 上身的长短

西方画家将人体分为 7.1 个头身长,认为标准比例为上身(腰以上)为 2.7 个头身长,下身(腰以下)为 4.4 个头身长。如果上身短于 2.7 个头身为上身短,如果超过 2.7 个头身为上身长。

• 臀形

- ◇ 大:标准的臀部宽度大约是头宽的两倍多,若超过此宽度,且宽度宽于肩。
- ◇ 小:髋部窄于肩。
- ◇ 平坦:臀部无峰形,且有点下垂,多数人则因为腰部细小,便容易使臀部显得平坦。如图 1-3-15。



图 1-3-15