

<<空乘人员形体及体能训练>>

图书基本信息

书名：<<空乘人员形体及体能训练>>

13位ISBN编号：9787563715152

10位ISBN编号：7563715150

出版时间：2010-8

出版时间：旅游教育

作者：洪涛 编

页数：206

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>

<<空乘人员形体及体能训练>>

内容概要

编者在多年教授空乘人员形体及体能训练课程中，经常被学生问及如下的一些问题：“老师。为什么我上了形体训练课，我的体形还是没有得到很好的改观？”

”“我总是没有时间进行锻炼怎么办？”

”“我现在是不是还不够瘦，应当减肥呀？”

”……这些问题其实也是很多参加形体训练者会碰到的问题。

因此，如何引导形体训练者正确地认识形体美，学会科学的形体训练方法与技巧，并能对自我的形体状态作出恰当的评价，则成为形体及体能训练课的重中之重。

正是基于如上的考虑，编者在积累20年教学经验的基础上，收集了大量实训图片及文字资料，编写了这本针对空乘人员形体及体能训练的教材。

<<空乘人员形体及体能训练>>

书籍目录

第一单元 形体认知篇 模块一 形体美概述 一、什么是美 二、什么是形体美 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 二、空乘人员面试的标准 模块三 形体美的评价标准 一、形体美的标准 二、形体美的评价 三、完美的身材比例 四、形体测量方法 五、形体比例计算法 模块四 形体训练的特点与训练原则 一、形体训练的特点 二、形体训练的原则

第二单元 形体基础篇 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 二、手臂、肩部柔韧性练习方法 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 模块三 腰背部力量与柔韧性练习 一、腰背部力量训练方法 二、腰背部柔韧性训练方法 模块四 髋部柔韧性练习 髋部柔韧性练习方法 模块五 腿部、脚部力量与柔韧性练习 一、腿部力量练习方法 二、腿部柔韧性训练方法 三、脚面柔韧性训练方法

第三单元 形体塑造篇 模块一 形体姿态训练 一、形体训练术语 二、地面练习 三、把上练习 四、把下练习 模块二 形体美感训练 一、民族舞蹈 二、形体舞蹈 模块三 形体塑造训练 一、瑜伽 二、普拉提 三、器械健美 模块四 常见的形体缺陷与矫正方法 一、头颈部前伸 二、高低肩 三、驼背 四、塌腰 五、脊柱侧弯 六、“O”形腿 七、“X”型腿 八、八字脚 九、大腿过粗

第四单元 科学健身篇 第五单元 体能训练篇 参考书目

<<空乘人员形体及体能训练>>

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>