

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 侯琳
责任编辑 胡思佳
封面设计 许胜文

形体训练

XINGTI XUNLIAN



职业院校航空服务类专业人才培养特色教材

职业院校航空服务类专业人才培养特色教材

“互联网+”立体化教材

形体训练

梁智栩 主编

形体训练

- 将“互联网+”思维融入教材
- 形体教练示范演示动作，随时随地观看学习



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信



定价: 32.00元



上海交通大学出版社

职业院校航空服务类专业人才培养特色教材

 “互联网+” 立体化教材

形体训练

主 编 梁智栩

副主编 蔡艳宾



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书内容层层递进,全面讲解了形体训练的要求及方法。全书共包含四个课题:课题一对形体的概念进行了简单的阐述,并针对常见的形体缺陷进行了分析与矫正;课题二通过塑造形体和展现形体两个项目对人的体型、仪态、气质甚至内在心灵进行了培育和塑造;课题三通过姿态训练和舞蹈形体训练使学生的气质内涵得到进一步的提升;课题四通过基本礼仪训练和模拟训练使学生的自身礼仪修养及专业技能得到提升。

本书可作为普通高等院校和高等职业院校航空服务类相关专业和城市轨道运营管理专业学生的教材,也可供相关培训机构使用。

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/梁智栩主编. —上海:上海交通大学出版社,2015(2024 重印)
ISBN 978-7-313-12595-8

I. ①形… II. ①梁… III. ①形体—健身运动—高等教育—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 015938 号

形体训练

XINGTI XUNLIAN

主 编:梁智栩

出版发行:上海交通大学出版社

地 址:上海市番禺路 951 号

邮政编码:200030

电 话:021-64071208

印 制:大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司经

销:全国新华书店

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:10.25 插 页:8

字 数:179 千字

版 次:2015 年 1 月第 1 版

印 次:2024 年 7 月第 9 次印刷

书 号:ISBN 978-7-313-12595-8

定 价:32.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-8836866

PREFACE 前言



随着现代科学技术的迅速发展和人们生活水平的日益提高，人们对精神生活有了更高的要求，人们的健身活动已在全国日趋普及，人们对形体美的认识也越来越透彻，形体训练作为美育手段已显得十分重要。作为人文素质教育的内容之一，形体训练对培养当代大学生的自身修养和较好的行为规范极为重要。

市面上关于形体训练的书很多，但大多是理论型的书籍。编者在根据当代大学生的兴趣爱好和高等职业院校航空服务和城市轨道运营管理专业学生个体条件的基础上，收集了大量的实训图片和文字资料，编写了这本针对高等职业院校空乘人员形体训练的书，既能使学生一目了然地了解形体实训的内容，又能使学生合理地安排形体训练并循序渐进地提升。

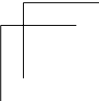
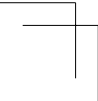
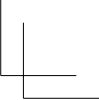
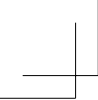
本书共包含四个课题，分别是认识形体、训练完美形体、修炼气质内涵和提升礼仪修养。认识形体中对形体的概念进行了简单的阐述，并针对常见的形体缺陷进行了分析与矫正。训练完美形体中通过塑造形体和展现形体两个项目的练习，对人的体型、仪态、气质甚至内在心灵进行了培育和塑造。修炼气质内涵通过姿态训练和舞蹈的协调练习，使学生的气质内涵得到了进一步的提升。提升礼仪修养通过礼仪训练和模拟训练使得学生自身的礼仪修养得到提升，专业技能得到提高。

本书由湖南都市职业学院梁智翔任主编，湖南都市职业学院蔡艳宾任副主编，参与编写的还有湖南都市职业学院的李梅、雷爽、刘丽群和四平职业大学的张超男。

在此感谢湖南都市职业学院领导对本书编写工作的大力支持和鼓励，同时也感谢为本书表演示范动作的湖南都市职业学院航空服务专业的同学们，感谢他们用辛勤的汗水和曼妙的身姿为本书增添光彩。

由于编者水平有限，书中存在的错误和疏漏之处，敬请专家和读者不吝赐教！

编 者



C CONTENTS 目录

	课题一 认识形体	1
项目一	形体的基本知识	1
任务一	了解形体训练的相关内容	1
任务二	了解形体训练对空乘与地乘专业的重要性	3
项目二	常见的形体缺陷及其矫正方法	4
任务一	掌握躯干形体缺陷的矫正方法	4
任务二	掌握四肢形体缺陷的矫正方法	19
	课题二 训练完美形体	31
项目一	塑造形体	31
任务一	形体芭蕾训练	31
任务二	形体素质训练	43
项目二	展现形体	53
任务一	芭蕾形体操训练	53
任务二	舞韵瑜伽训练	61
	课题三 修炼气质内涵	73
项目一	姿态训练	73
任务一	站姿训练	73
任务二	坐姿训练	75
任务三	蹲姿训练	78
任务四	走姿训练	80
任务五	微笑训练	82

C CONTENTS 目录

项目二 舞蹈形体训练	83
任务一 认识舞蹈形体训练的必要性	83
任务二 简单爵士舞训练	85
任务三 趣味双人舞训练	95
 课题四 提升礼仪修养	109
项目一 基本礼仪训练	109
任务一 手势训练	109
任务二 语言训练	112
任务三 形体礼仪操训练	114
项目二 模拟训练	140
任务一 见面礼仪实训	140
任务二 航空服务礼仪实训	144
任务三 城市轨道交通服务礼仪实训	148
参考文献	153

课题一

认识形体



项目一 形体的基本知识

形体是包括人的表情、姿态和体型在内的外在形象的总和。

任务一 了解形体训练的相关内容

形体训练是对学生进行素质训练，培养其综合能力和塑造其优美体态的一门基础课。通过以人体科学为基础的形体动作训练，可以改善学生形体动作的状态，提高灵活性和协调性，从而达到增强形体外在表现力与内在气质的相互融合，提高个人的综合素质。

一、形体

形体即人身体的形态。古人云：“形体不蔽，精神不散，亦可以摆数。”这是指经常好动不郁闷、坦荡的人，不随意耗费精力的人，他们的身心都比一般人的身心要健康；相反，身体经常不运动，人体的疾病会增加不少。我们给形体下这样一个定义：形体是指人在先天遗传和后天获得的基础上所表现出的身体形态上的相对稳定的特征，它包括人的表情、姿态和体型。形体是人体美的一种艺术表现形式，而艺术是指富有创造性的方式、方法。从一定意义上说，先天遗传对形体起着决定性的作用，同时形体与后天生活条件及科学训练也有密切联系。后天科学的形体训练可以发扬个人的优点，改善不足，从而美化形体。

形体由体格、体型和姿态三个方面构成。

体格指标包括人的身高、坐高、体重、围度（胸围、腰围、臀围、臂围、腿围等）、宽度（肩宽、骨盆宽度）和长度（上、下肢长度等）等。

体型是指身体各部分的比例，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。形体美主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。



姿态是指人坐、立、行等各种基本活动的姿势。姿势的正确、优美，不仅能衬托、体现人的整体美，还能反映一个人的气质与精神风貌。所以说，它是展示人的内在美的一个“窗口”。

形体美是一种综合的美，它既包含了人体外部表情、轮廓的美，又包含了人体在各种活动中表现出来的体态美。形体美是健康体格、优美姿态、完美体型相互融合的和谐的整体美。这种美需要通过形体训练获得。

二、形体训练的概念

形体训练是一种高雅的健身项目，具有美感和动感，主要通过舞蹈的基础训练达到塑造完美形体的效果。它集健身、健美、健心为一体，其本质是内化道德情操，外化行为气质。它以芭蕾舞的基本训练为基础，结合了中国古典舞、中国民族民间舞、现代舞、瑜伽与礼仪训练等进行综合练习，以塑造优美的形体，培养高雅的气质。

形体训练以人体科学理论为基础，通过各种肢体练习增进健康，增强体质，塑造形体，训练仪态，提高修养，陶冶情操。它是一个有目的、有计划、有组织的教育过程，它是所有运动项目的基础。

形体训练是外环境对机体的一种刺激。这种刺激具有连续、协调、迅速、有力量等特点，使肌肉处于一种运动状态。经常参加形体训练能使神经活动得到相应的提高。形体训练要求动作迅速、准确，而迅速、准确的动作又要在大脑的指挥下完成。

形体训练有广义和狭义之分，广义的形体训练是指有形体的训练，狭义的形体训练是指形体美训练。

三、形体训练的基本内容

在形体训练教学中，形体训练分为形体芭蕾训练（地面、中间、扶把训练）、形体素质训练（基本舞姿训练、能力训练）、形体健身操、形体活动操、姿态训练、舞蹈（中国古典舞、中国民族民间舞、现代流行舞和趣味双人舞）训练、礼仪训练和模拟训练等。

学生通过这些形体训练，可以逐渐提高身体的柔软性与灵活性，增强自身的体能，陶冶艺术情操，有利于其在日常活动的交往中充满自信与快乐。

四、形体训练的特点

（1）高度艺术性。形体训练有其独特的魅力，但又区别于艺术体操、健美操和舞蹈的学习，它不需要扎实的基本功，每个人都能接受这种艺术训练的熏陶。它将各种有效的



健身训练艺术化,让人们的身體具有柔韧性 与协调性,使人们在训练中展现身体姿态的造型美。

这些训练内容不仅使练习者锻炼了身体,增强了体质,还使其从中得到了美的感受,提高了艺术修养。因此,形体训练具有很高的艺术性。

(2) 广泛适用性。形体训练不是一种高难度的技术型训练,而是适合不同年龄阶段人群的健身方法。它为练习者提供了多种多样的练习内容与科学的健身方法,不同年龄阶段的人可以根据锻炼目的,选择适合自己的练习内容。因此,形体训练具有普遍性。

(3) 健康娱乐性。形体训练使人们在轻松愉快的氛围中强身健体,丰富情感,调节情绪,塑造形体。它结合了舞蹈、瑜伽、健身操等健身项目。这种具有针对性、由多种有效项目组合的健身方式相对于传统的、单一的舞蹈训练更具娱乐性。

任务二 了解形体训练对空乘与地乘专业的重要性

形体训练以人体科学理论为基础,通过各种方法和手段优化形体,能更好地表达形体美。从日常教学情况看,一部分学生在举手投足之间缺乏美感,让人感觉其没有内涵,但是另外一部分同学却在优美的形态中透露出了优美独特的气质。对于空乘与地乘专业的学生来说,良好的心理素质和强健的体魄很重要;同时,优美的仪表、形态和气质也必不可少,如行走时保持平衡、协调,站立时身材挺拔、精神抖擞。这些都使空乘与地乘专业的学生增强了对所从事的工作的自豪感,同时也会给人们留下成熟、稳重的感觉。形体教学的实践表明,系统性的形体教学具有其他项目不可替代的作用。其既可增强学生的体魄,确保身体的灵活性、稳定性和柔韧性,也可提高学生的综合能力,给乘客一种美的享受。

但有时由于不良的行为习惯而引起了形体缺陷,如头颈部前伸、高低肩、驼背、塌腰、脊柱侧弯、O形腿、X形腿等,这些都可以通过形体训练加以矫正。

在形体训练的过程中要选择一个适合的场地,并且需要部分学生在一起共同学习,学生与教师之间需要相互交流与合作。有些学生性格较内向,通过在形体训练中相互交流,循序渐进地打开自己的心灵窗户,其性格就会变得外向起来。对于空乘与地乘专业而言,由于工作时需要接触各式各样的人,因此开朗的性格与良好的表达能力是前提。学生们接受形体训练还能培养他们的团队合作精神,因为训练过程中要求动作统一、节拍准确,所以学生们需要相互配合才能达到整齐的效果。空乘与地乘职业更需要团体合作精神才能把服务工作做得更好。



项目二 常见的形体缺陷及其矫正方法

良好的体态、健康的体魄、端庄的仪表是空乘与地乘人员应当具备的基本条件。但是由于不良的行为习惯和身体长时间处于不正确的姿态所导致的形体缺陷使爱美的空乘与地乘专业的学生痛苦不堪，那么如何正确修正自身的形体不足呢？下面介绍一些简单易行的练习方法，有针对性地对形体缺陷进行矫正和预防。

任务一 掌握躯干形体缺陷的矫正方法

一、头颈部前伸缺陷及其矫正方法

1. 头颈部前伸的表现及形成原因

头颈部前伸主要是指由于颈椎变形而导致的颈部过分前伸，使头颈部与肩膀不能保持在一条垂直线上，如图 1-1 所示。

形成原因：由于长期采用不正确的学习或工作姿态，因此导致人体头颈部过分前伸。



图 1-1 头颈部前伸

2. 矫正方法

(1) 屈颈伸展。站立或坐立屈颈，保持下颌内收，颈向后收至极限，保持几秒钟，然后做向后倒头的动作，再还原放松，重复 5 ~ 10 次，如图 1-2 所示。



演示视频
头颈部前伸缺陷矫正方法



图 1-2 屈颈伸展

(2) 靠墙立颈。双腿并立靠墙，紧收下颌，后脑勺贴靠墙面，坚持 5 分钟，放松，重复 5 ~ 10 次，如图 1-3 所示。



图 1-3 靠墙立颈

(3) 颈环绕。站立或坐立,360 度环绕颈。以顺时针环绕 5 ~ 10 次,然后逆时针环绕 5 ~ 10 次为 1 组,环绕时紧收下颌,重复做 3 组,如图 1-4 所示。



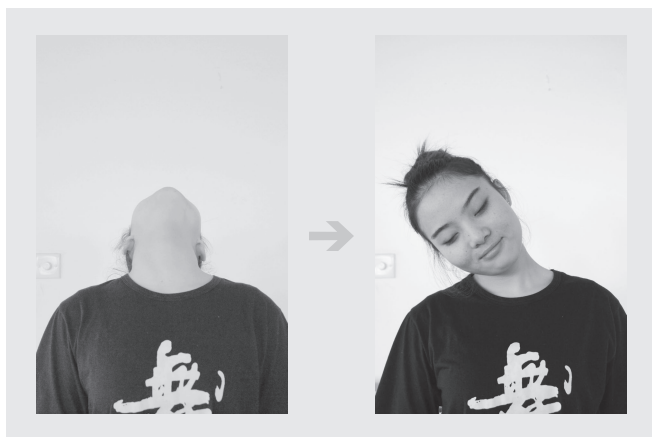


图 1-4 颈环绕

(4) 扭颈拧动。站立或坐立，左、右 180 度扭颈。扭颈时尽量向后，不倒头，停顿几秒，重复做 3 组，如图 1-5 所示。

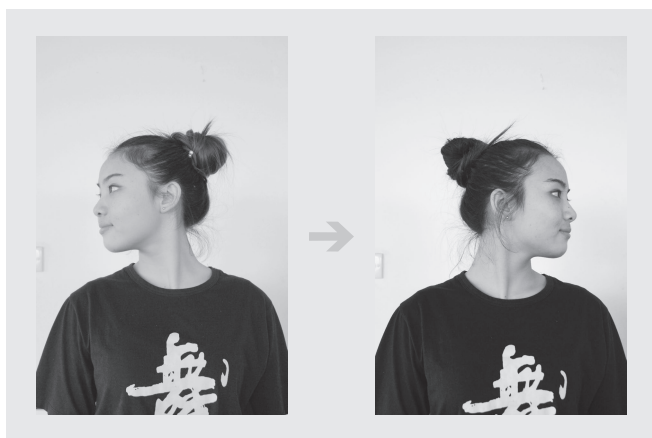


图 1-5 扭颈拧动

(5) 屈腿仰卧。屈腿仰卧，全脚掌着地。颈向后伸时迫使头颈着地，并且使背部平贴于地面，保持 5 秒，重复 5 ~ 10 次，如图 1-6 所示。



图 1-6 屈腿仰卧



(6) 前屈压肩。两臂上举，躯干前屈，用手扶墙或把杆，胸部向下用力压，保持几秒钟，使压力置于肩部伸肌上后放松，重复 10 ~ 20 次，如图 1-7 所示。



图 1-7 前屈压肩

二、高低肩缺陷及其矫正方法

1. 高低肩的表现及形成原因

高低肩是一种较常见的身体发展不平衡现象，是由于不正确的背包姿势，或者长期背单肩包导致的人体两肩不一样高的现象。高低肩的实质是脊柱弯曲畸形，如图 1-8 所示。

形成原因：① 先天性因素主要为遗传导致的脊柱侧弯或人体代谢异常；② 后天性因素主要为经常使用同一侧肩膀扛东西或手提重物等，使一侧的肩膀长期处于紧张状态，久而久之，肩部下肌群紧缩，上肌群拉长而成斜肩，从而导致两肩高低不一。



图 1-8 高低肩

2. 矫正方法

(1) 双提肩。面向镜子站立，双手握拳，配合呼吸做提肩胛骨及放松的动作，先双肩向上提，吸气，保持 1 分钟，然后放松，呼气，为 1 次，重复 10 次，如图 1-9 所示。



演示视频
高低肩缺陷矫正方法

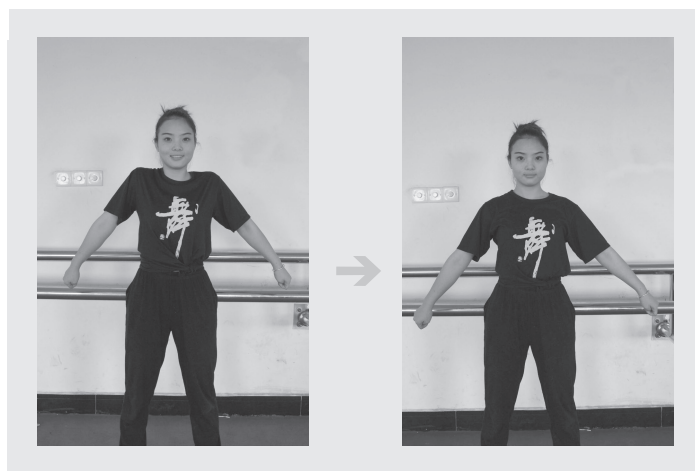


图 1-9 双提肩

(2) 单肩上提。左肩上耸，然后右肩上耸，接着左肩用力下压，右肩跟随用力下压，如图 1-10 所示。10 次为 1 组，每天做 1 组，或需要放松肩膀时做。



图 1-10 单肩上提



三、驼背缺陷及其矫正方法

1. 驼背的表现及形成原因

驼背是一种较常见的脊柱变形，是胸椎后突所引起的形态改变，如图 1-11 所示。矫正练习的目的是加强背部伸肌的力量，并牵拉胸部前面的韧带。

形成原因：主要是由于背部肌肉薄弱、松弛无力。人的脊柱向后拱起多由年老脊柱变形、坐立姿势不正或佝偻病、强直性脊柱炎等疾病引起。当腰椎向下受到压力时，身体上部的胸椎及肩膀自然而然就会向前倾斜，久而久之驼背的早期症状就出现了，因此正在发育的青少年最好睡硬板床，以使脊柱在睡眠时保持平直。



图 1-11 驼背

2. 矫正方法

(1) 扶墙压肩。双腿开立，面向墙面，双手上举，手扶墙面，腰部下压，头向后仰起，将胸部贴到墙面上，保持 15 秒为 1 组，共练习 3 组，如图 1-12 所示。

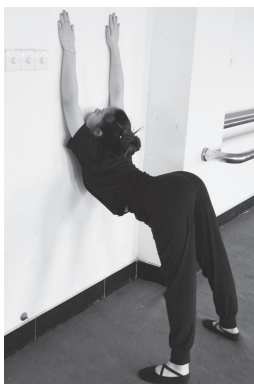


图 1-12 扶墙压肩

(2) 后握抬臂。双腿并拢，自然站立，两手于体后交叉相握，两臂尽量向上抬起，同



演示视频
驼背缺陷矫正
方法



时注意收腹、挺胸、抬头，重复 15 次为 1 组，共练习 3 组，如图 1-13 所示。



图 1-13 后握抬臂

(3) 平屈扩胸。双腿并拢，自然站立，两手握拳。两臂胸前平屈向后扩胸，同时两肩向两侧打开，肘关节尽量端平，重复 20 次为 1 组，共练习 5 组，如图 1-14 所示。

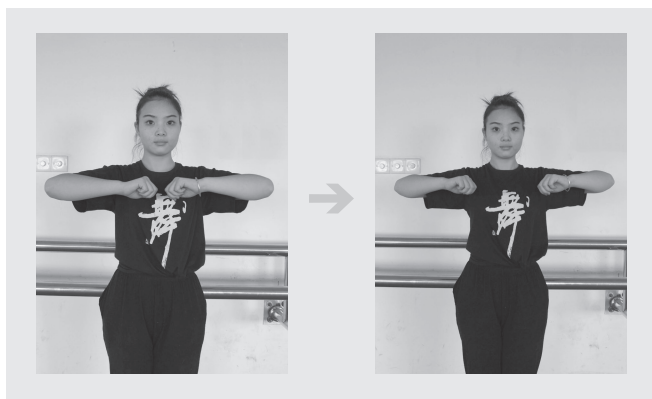


图 1-14 平屈扩胸

(4) 俯卧两头起。俯卧，双手抱头的同时吸气，头、胸、腿同时向上抬起，使身体呈背弓形，控制 10 秒；吸气，还原，15 ~ 20 次为 1 组，共练习 2 组，如图 1-15 所示。

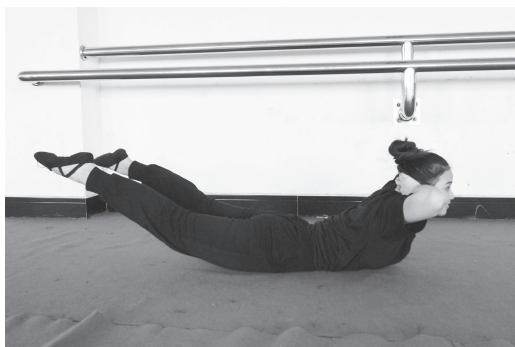


图 1-15 俯卧两头起



(5) 屈臂体后交握。站立或坐立，左臂上举下屈于体后，右臂折臂上屈于体后，两手交握，坚持 30 秒后放松，共练习 5 组，如图 1-16 所示。

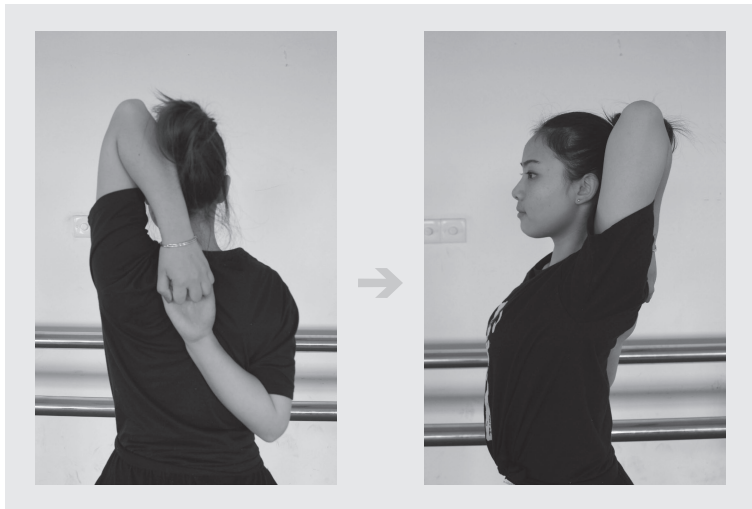


图 1-16 屈臂体后交握

四、塌腰缺陷及其矫正方法

1. 塌腰缺陷及形成原因

塌腰就是提臀，挺胸，腰向前塌，如图 1-17 所示。塌腰有害于骨骼的健康发育，不仅使腰椎受到压迫，还会使腰椎周围的组织受到影响。

形成原因：由于没有养成收腹立腰的习惯，腰椎长年累月地处于负重状态，使腰椎的正常生理弯曲加大，久而久之形成塌腰的不良姿态。



图 1-17 塌腰



2. 矫正方法



演示视频
塌腰缺陷矫正
方法

(1) 仰卧屈体。由仰卧开始做收腹举腿至屈体的动作，使大腿与脊柱成 $10 \sim 20$ 度的夹角，颈部与头部要贴于地面，臀部尽量上抬，保持 $5 \sim 10$ 秒，重复 $5 \sim 10$ 次，如图1-18所示。



图 1-18 仰卧屈体

(2) 骨盆前倾。站立时，髌骨前顶，脊椎后屈呈弧线，使髋部得到最大范围的收缩，并要静止 5 秒，然后还原，重复 $5 \sim 10$ 次，如图1-19所示。



图 1-19 骨盆前倾

(3) 猎猫。跪撑于地面上，含胸低头，使脊柱向上拱起并保持 5 秒，然后还原，重复 $5 \sim 10$ 次，如图1-20所示。



图 1-20 猎猫

(4) 屈腿仰卧起。仰卧屈膝，脚掌着地，屈髋和膝；同时颈部也开始向前慢屈，使背部抬离地面为 45 度的夹角，重复 5 ~ 20 次，如图 1-21 所示。

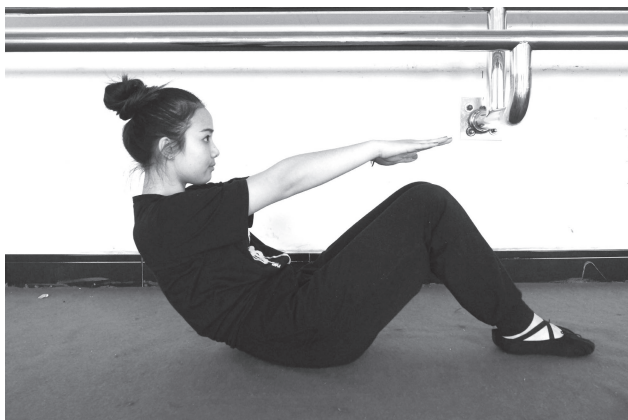


图 1-21 屈腿仰卧起

五、脊柱侧弯缺陷及其矫正方法

1. 脊柱侧弯的表现及形成原因

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形，包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。而脊柱侧弯者从正面看有双肩不等高或从后面看有后背左右不平的形态，如图 1-22 所示。

形成原因：由身体长期侧向屈体所造成。例如，写字时左手臂不放在桌上、扭转身体伏案书写等，长此以往就会形成脊柱侧弯。



图 1-22 脊柱侧弯

2. 矫正方法



演示视频
脊柱侧弯缺陷
矫正方法

(1) 体侧屈。双脚打开，自然站立，下侧腰使脊柱自然弯曲，一只手臂沿腿部下滑，同时另一只手臂放在腰后；脊柱向相反方向最大限度下侧腰，控制 5 ~ 8 秒，还原，如图 1-23 所示。15 次为 1 组，共练习 3 组。



图 1-23 体侧屈

(2) 转体。双腿开立，双手握拳，弯曲双臂，胸前平举，扭转躯干，向脊柱凸出的方向做体转运动，如图 1-24 所示。运动过程中要注意双腿伸直，双脚不要离开地面。20 次为 1 组，共练习 3 组。

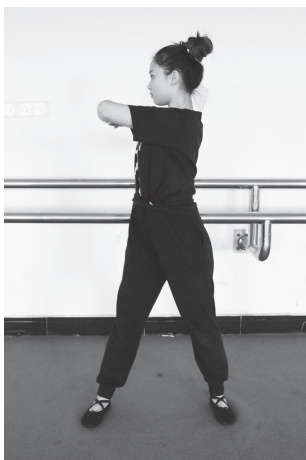


图 1-24 转体

(3) 跪立后举腿。跪立，两手掌体前撑地，将脊柱侧凸一方的腿用力向后上方抬起；抬腿时，挺胸，抬头，动作要快，如图 1-25 所示。控制 8 ~ 10 秒，控制时后腰肌用力收紧，然后还原。20 次为 1 组，共练习 3 组。



图 1-25 跪立后举腿

六、腰腹肥胖缺陷及其矫正方法

1. 腰腹肥胖的表现及形成原因

腰腹肥胖是指腰腹部堆积了大量的脂肪。

形成原因：由于久坐缺乏运动导致脂肪堆积，赘肉囤积到肚脐周围、腰部。

2. 矫正方法

(1) 弓步拧腰。双腿并拢站立，双手胸前折臂交握，吸右腿，右腿向后伸直成弓步，全脚掌着地，上身向左拧腰，如图 1-26 所示。换腿进行反向拧腰，各做 10 次为 1 组，共练习 3 组。



演示视频
腰腹肥胖缺陷
矫正方法

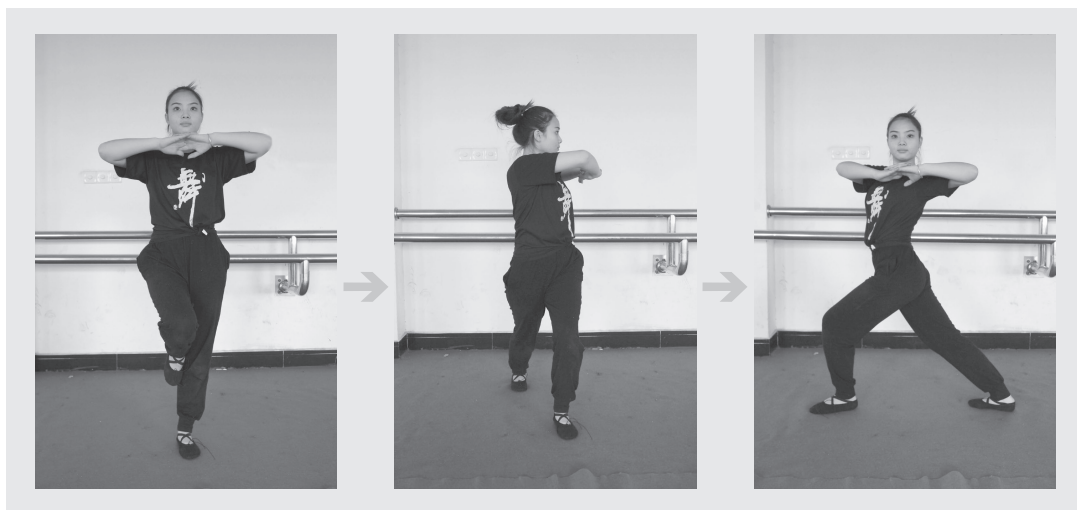


图 1-26 弓步拧腰

(2) 后屈臂侧腰。双腿开立，双手屈臂后交握，最大限度下侧腰，拉伸体侧肌肉，如图 1-27 所示。换手进行反向侧腰，各做 10 次为 1 组，共练习 3 组。



图 1-27 后屈臂侧腰

(3) 仰卧抬腿。仰卧，双臂夹耳置于头顶，双腿并拢夹紧，离地 30 度左右，停顿 10 秒后轻轻落地放松为 1 组，共练习 10 组，如图 1-28 所示。



图 1-28 仰卧抬腿



(4) 屈腿起身。伸腿坐立，双腿微屈，双手前平举，身体向后倒 45 度，保持 10 秒后回坐立姿势，完成动作为 1 组，共练习 10 组，如图 1-29 所示。



图 1-29 屈腿起身

(5) 身体对折。仰卧，双腿并拢夹紧，双臂夹耳上举，腹部用力两头起，使身体成对折状，双手打脚后轻轻恢复到仰卧姿势，10 次为 1 组，共练习 3 组，如图 1-30 所示。



图 1-30 身体对折

(6) 弓形俯卧。俯卧，双腿向后延伸，双臂夹耳上举，背部用力两头起，使身体成背弓形，双手尽量上举，控制 10 秒钟后轻轻恢复到俯卧姿势，3 次为 1 组，共练习 5 组，如图 1-31 所示。



图 1-31 弓形俯卧



(7) 收腹上提。仰卧，双臂体侧平放，屈腿，臀、腹部收紧上提，中段控制 10 秒钟后，轻轻恢复到仰卧屈腿姿势，3 次为 1 组，共练习 5 组，如图 1-32 所示。



图 1-32 收腹上提

(8) 提腹举腿。仰卧，双臂体侧平放，屈左腿，右腿伸直上举，臀腹部收紧上提，脚尖绷直正对上方，换腿进行反面练习，左右各 10 次为 1 组，共练习 3 组，如图 1-33 所示。



图 1-33 提腹举腿

(9) 手肘支撑。仰卧，双臂体侧平放，双腿并拢夹紧，屈腿伸直上举，臀腹部收紧上提，双手托住腰部，手肘支撑于地面上，控制 10 秒后轻轻恢复到仰卧姿势为 1 组，共练习 5 组，如图 1-34 所示。



图 1-34 手肘支撑

任务二 掌握四肢形体缺陷的矫正方法

一、O 形腿缺陷及其矫正方法

1.O 形腿的表现及形成原因

O 形腿在医学上被称为膝内翻，俗称“罗圈腿”“弓形腿”“箩筐腿”，指的是在膝关节处，小腿的胫骨向内旋转了一个角度，如图 1-35 所示。膝内翻不是以内翻所成角的指向而命名的，而是以小腿胫骨的翻转方向而命名的。膝内翻，其膝关节成角是指向外侧的，因此经常会被误称为膝外翻。



图 1-35 O 形腿



形成原因：① 发育性因素，在身体发育时期由于营养不良或肠道疾病等原因引起钙、磷等营养元素缺乏、骨骼发育障碍、骨变形或关节软骨发育不良，而出现膝内翻；② 失衡性因素，由于长期的不良姿势或不正确的用力习惯引起支配关节的肌肉力学失衡，从而导致关节发生移位，形成膝内翻；③ 外伤或其他导致 O 形腿的疾病。

2. 矫正方法



演示视频
O 形腿缺陷矫正方法

(1) 扶膝深蹲。双腿开立，上体直立，两手扶于膝关节，双手向内用力，蹲下后要大腿贴住小腿，控制 5 ~ 10 秒，10 ~ 15 次为 1 组，共练习 3 组，如图 1-36 所示。



图 1-36 扶膝深蹲

(2) 压膝着地。坐立，双脚体侧放置，双手扶膝关节处用力向下压膝，压膝时两腿着地，如图 1-37 所示。停留 20 ~ 30 秒，10 次为 1 组，共练习 3 组。



图 1-37 压膝着地



(3) 立踵上提。双手扶把杆, 双脚并拢, 双膝间用力夹紧, 双脚立踵上提, 停留 10 秒, 如图 1-38 所示。为增加夹紧的程度, 两膝间可夹一个物体, 保持所夹物体不掉落, 物体的厚度可逐减。10 次为 1 组, 共练习 5 组。



图 1-38 立踵上提

(4) 提踵步行。双脚站立, 用绳子绑住膝盖, 尽量绑紧, 使两膝盖并拢夹紧, 提双踵步行, 如图 1-39 所示。每次练习 10 ~ 30 分钟, 每天练习 1 次。



图 1-39 提踵步行

二、X 形腿缺陷及其矫正方法

1. X 形腿的表现及形成原因

X 形腿在医学上被称为膝外翻, 是指两腿并立时两个膝关节能碰在一起, 而两足内踝无法靠拢, 如图 1-40 所示。



形成原因：① 由于佝偻病或骨软化病（其原因是缺乏维生素 D）引起膝部畸形；② 先天的遗传因素；③ 有少部分是软骨发育障碍、外伤、骨折等引起的后遗症。

这种腿部的畸形不仅影响形体与健美，对于人体健康也有较大的影响，膝外翻或内翻都破坏了膝关节的正常力的分布，使关节一侧所受的应力增大，对侧相对减少；同时由于下肢力线的改变，髌骨、股骨之间的摩擦增加，时间长了还会引起行走时膝关节疼痛，关节的活动也会受到影响，容易导致膝骨关节炎。对这种腿形进行矫正，不仅能够增进体形的健美，还可以改善膝关节应力不平衡的状态。



图 1-40 X形腿

2. 矫正方法



演示视频
X形腿缺陷矫正方法

（1）扶膝下压。坐立，双腿分开至最大限度，双脚掌相对，双手扶膝，用力向下压膝，如图 1-41 所示。持续 5 秒，10 ~ 15 次为 1 组，共练习 5 组。



图 1-41 扶膝下压



(2) 坐立压膝。坐立，双腿伸直，并拢；左腿屈膝，左脚放在右膝上；右手握住左脚脚背，左手扶住左膝向下用力压膝，压至最大限度，然后还原，如图 1-42 所示。每条腿以练习 15 ~ 20 次为 1 组，共练习 5 组。



图 1-42 坐立压膝

(3) 夹物提踵。站立，双手扶把杆，双脚脚踝夹物体，立踵上提；双膝尽量保持并拢，双脚用力向内夹物体，双脚最大限度立踵，如图 1-43 所示。重复练习 10 次为 1 组，共练习 5 组。



图 1-43 夹物提踵



(4) 绑小腿提踵步行。双腿站立，用绳子绑住小腿，尽量绑紧，使两小腿肚并拢夹紧，提双踵步行，如图 1-44 所示。每次练习 10 ~ 30 分钟，每天练习 1 次。



图 1-44 绑小腿提踵步行

三、八字脚缺陷及其矫正方法

1. 八字脚的表现及形成原因

八字脚是指走路时两脚分开像八字，通常将八字脚分为内八字和外八字。有内八字脚缺陷的人走路时脚尖相对，脚跟朝外；有外八字脚缺陷的人走路时则相反，如图 1-45 所示。

有八字脚缺陷的人走路时步态不稳，姿势不正，迈不开步子，给体力劳动和运动带来不便，也易使鞋变形和坏得快。

形成原因：① 过早学走路、站立，由于幼儿腿部的力量不够，在学走路和站立时，双脚会自然地分开，使双脚间的面积加宽，以便站稳，防止跌倒，这样便产生双脚自然分开的姿势；② 过早穿皮鞋，因为幼儿足部骨骼软，脚腕部力量弱，若在学走路时就穿皮鞋，尤其是穿硬质皮鞋，便会产生一种“带不动”鞋的现象，久而久之便使步态扭曲；③ 体内缺钙，当幼儿骨骼含钙低时，脚部骨质不定型，在行走和站立时因重力作用的结果，容易使双侧踝关节向外分从而形成外八字脚。



图 1-45 八字脚

2. 矫正方法

(1) 外八字脚矫正。平时走路时选择一条直线，脚掌与直线平行，自然走路。每走一步都要踩在直线上，膝关节和脚尖正对着前方，不要偏离，如图 1-46 所示。



演示视频
外八字脚矫正
方法



图 1-46 外八字脚矫正

(2) 内八字脚矫正。双腿开立，双脚平行，双膝弯曲半蹲，后提踵，有意地空中将脚后跟内收，使脚尖正对前方，落地后检查脚尖是否正对前方，如图 1-47 所示。10 次为 1 组，共练习 3 组。



演示视频
内八字脚矫正
方法



图 1-47 内八字脚矫正

四、手臂有赘肉缺陷及其矫正方法

1. 手臂有赘肉的表现及形成原因

手臂有赘肉是指手臂（尤其是大臂）上堆积过多脂肪。

形成原因：由肌肉过分发达或脂肪过多而引起。

2. 矫正方法



演示视频
手臂赘肉缺陷
矫正方法

（1）半蹲甩手。双脚开立半蹲，双手重叠置于左侧胯部，双手经体前甩手至右上方；同时移重心至右脚，左脚侧点地，如图 1-48 所示。5 次为 1 组，共练习 4 组。

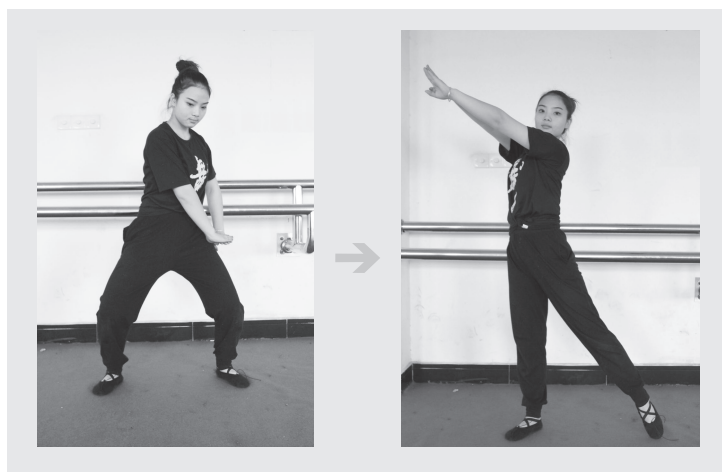


图 1-48 半蹲甩手

（2）前倾伸臂。双脚开立，双手合十置于头顶，上体前倾与地面平行，保持后背直立，双臂夹耳朵伸直，如图 1-49 所示。保持 20 秒后放松为 1 组，共练习 3 组。



图 1-49 前倾伸臂

(3) 双手合十。自然站姿，双手合十置于头顶，双臂夹耳朵伸直，保持后背直立，双臂向上延伸，如图 1-50 所示。保持 30 秒后放松为 1 组，共练习 3 组。



图 1-50 双手合十

五、大腿过粗缺陷及其矫正方法

1. 大腿过粗的表现及形成原因

大腿过粗是指大腿（尤其是大腿根部）上堆积过多脂肪。

形成原因：大腿过粗主要是由于腿部肌肉比较发达，或是由于缺乏腿部锻炼而引起皮下脂肪较多。

2. 矫正方法

(1) 踢腿训练。其基本要求是踢腿时讲究三个“度”：速度、力度和高度。在保持膝盖不弯曲，紧绷双脚脚背的情况下，动力腿迅速抬起，要有力，尽自己柔韧性的最大角度，连续完成。

前踢腿：仰卧于地面上，双腿并拢，双臂夹耳上举置于头顶，右腿向上踢起，在空中停留 5 秒，重复练习 20 次，如图 1-51 所示。左、右腿各重复练习 20 次为 1 组，



演示视频
大腿过粗缺陷
矫正方法



共练习 3 组。



图 1-51 前踢腿

侧踢腿：侧卧于地面上，双腿并拢，双手放在体前，左腿向上踢起，在空中停留 5 秒，重复练习 20 次，如图 1-52 所示。左、右腿各重复练习 20 次为 1 组，共练习 3 组。



图 1-52 侧踢腿

后踢腿：跪立，双手掌撑于地面，左腿伸直点地，右腿向上踢起，在空中停留 5 秒，重复练习 20 次，如图 1-53 所示。左、右腿各重复练习 20 次为 1 组，共练习 3 组。



图 1-53 后踢腿



(2) 仰卧屈腿。仰卧，双腿伸直，然后双腿缓慢向上弯曲，腿尽量贴近胸部；慢慢向上伸直腿，使双腿与地面垂直，然后还原，如图 1-54 所示。仰卧屈腿的动作要求是双腿夹紧，尽量控制姿势，匀速进行。15 次为 1 组，共练习 3 组。

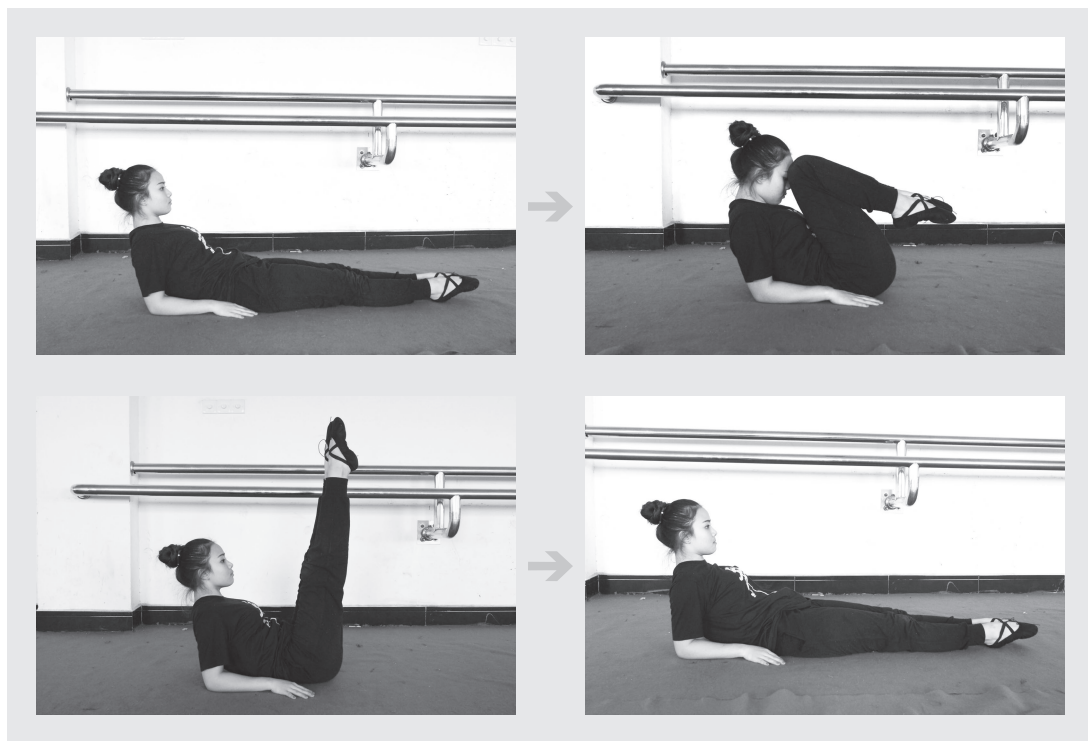


图 1-54 仰卧屈腿

(3) 仰卧交替屈腿。仰卧，双腿伸直，屈右腿，使其大腿尽量靠近身体保持 3 秒后伸直，换左腿进行练习，如图 1-55 所示。左、右腿各练习 10 次为 1 组，共练习 3 组。

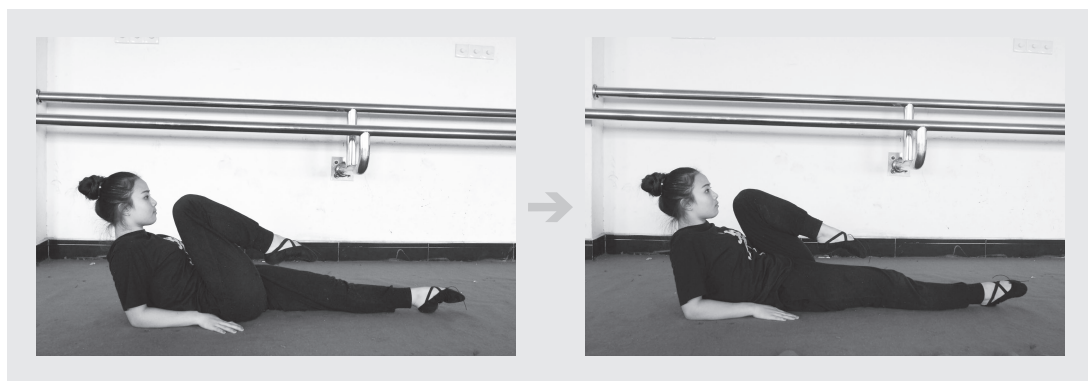


图 1-55 仰卧交替屈腿



(4) 蹬自行车。仰卧，双腿上举绷脚，模仿蹬自行车的动作，左、右脚交换画圈，如图 1-56 所示。左、右脚各练习 20 次为 1 组，共练习 3 组。

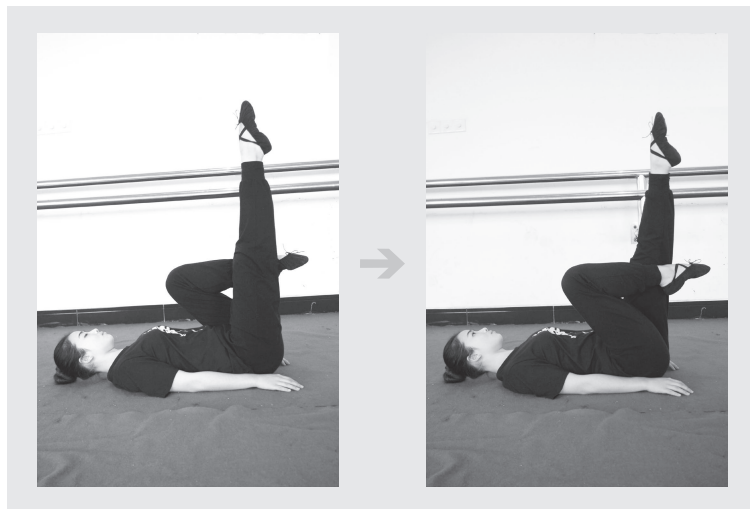


图 1-56 蹬自行车