

三级考级理论复习资料

1: 得明健身的三大运动方式?

拉伸、扭转和力量训练是得明健身的三大运动方式，贯穿得明健身的每个阶段。

2: 火箭班锻炼目地是什么?

到了火箭班，我们会在拉伸的基础上，增加大量肩膀深度扭转，同时进一步增强力量训练。

3: 火箭班扭转动作有哪些?

摇肩、拉风箱、晃身、左右够、高抬腿拉臀、踩凳压腿。

4: 火箭班扭转动作要达到什么样的效果?

通过对肩膀的拉伸和扭转，拉动到肩膀所在的经脉，随着肩膀的拉动和拉活，进而拉动到胸腹，以至于五脏六腑，对激发十二经脉能量场、加强十二经脉与五脏六腑通顺性起到至关重要的作用。

5: 火箭班在拉伸和扭转训练基础上，增加的力量项目有哪些?

杠铃、吊杆抬腿、仰卧起坐，三龙跑，三跳，踹腿。

6: 为什么火箭班要增加大量力量训练动作?

因为力量训练是激发生命能量释放出来做功的最简单有效的方法。每个人只有把生命能量释放出来，才会充满生机、精神饱满，对人生充满希望。我们的力量训练，不同于普通健身房的力量训练方式，更强调享受放松，用最少的力做最标准的动作，同时做到适可而止，不能力竭。

7: 练习火箭班动作需要注意的问题?

火箭班的运动强度开始增大，大量的强力扭转和力量激发项目，对身体的能量消耗比较大，所以火箭班的训练一定要遵循少量多次、循序渐进、放松享受的原则，每次练习做到适可而止，随着身体状态的提高逐渐增加运动强度，切忌过度训练。

8: 吊杆抬腿注意事项有哪些?

(1)、先热身完后再练此动作，以免拉伤，不可逞强。

(2)、做完一个完整动作后自然放松下来，再抬腿，不可连续猛练。

(3)、腰腹要有掌控力地将腿缓慢抬起，上身尽量不要摆动过大。

9: 火箭班俯卧撑和基础班俯卧撑要求有哪些不同

火箭班俯卧撑双手打开两肩宽，肘部外撑，双腋打开，后肩胛发力，后腰持力，胸腹放松，中脉（百会穴到会阴穴）充分伸展伸直，以膻中为中心下压，尽量做充分，同时感受后背阳经发力，双手支撑的高度从胯部高度开始，由高到低练习。

10: 三跳包含哪几个动作

包括跳高、跳远和单腿跳三个动作

11: 三龙跑包含哪几个动作

三龙跑分别为：骑龙跑，跨龙跑，别龙跑

12: 晃身的动作目地是什么?

晃身是检验我们胸腹瘀滞的有效手段。晃身时会扭动到胸腹里面的结，在结的地方会产生疼痛，晃身时哪里疼就说明哪里有瘀滞。同时，晃身对梳理五脏六腑气机起到很好的作用，建议大家每次健身中期和后期，经脉拉开拉活之后，多做一做这个动作。

13: 晃身练习注意事项有哪些?

在晃动过程中，胸腹有结、有不通顺之处，就会难受，甚至难以忍受，导致你根本做不下去。请不要气馁，每天坚持去做，每次做到最困难时再坚持一下，实在不行就暂时停止。随着各

项系统训练的加深，五脏六腑越来越通顺，你的痛点会同时要注意，晃身是测验五脏六腑通顺性的有效手段，但不能光依靠它让你的五脏六腑完全通顺。

做晃身时，可以通过调整晃动时的力度、幅度、速度等来找到身体不同的痛点。需要注意的是，有时候，反而是小幅度晃动和慢晃会找到大幅度晃动和快晃所找不到的痛点。越来越少。练习过程中，痛点会不断转移，此起彼伏，都是身体各处不通造成的。

14：高抬腿拉臀的动作目的是什么？

高抬腿拉臀是火箭班的重要训练项目，它能拉开我们后臀的肌肉和筋结，以及臀部和腿部的足太阳膀胱经，是让我们腿部重获自由灵活的关键一步。

很多现代人抬腿都费劲，甚至腿部沉重无力，无法轻松自如地走、跑、跳，主要是由于足六经瘀滞。要想腿部重获自由，必须保证足六经足够通畅，这其中的关键是要先打开足三阳经，而这三条经脉中，最关键的是要先打开足太阳膀胱经。后臀在我们腿部的最顶端，也是足太阳膀胱经循行之处，只有拉开后臀，让气血充分下注到腿脚，才有机会让我们的双腿重新变得轻松、自由、灵活，而高抬腿拉臀就肩负着这样的任务。

15：高抬拉臀的训练效果是什么？

坚持不懈地练习高抬腿拉臀，最终可以拉活后臀，拉开八髎，进一步激活腹部能量中枢，让生命更充满活力。

由于每个人的身体情况不同，在练习过程中，后臀及八髎会出现酸、麻、胀、痛、沉、痒、热等反应，有的会有坚冰化开的感觉，都是瘀滞在解开过程中的调整反应，请在教练的指导下坚持练习。后臀在逐步通顺的过程中，肌肉会逐渐饱满、柔韧、有弹性，臀部会自然翘起，富含气血，即便短时间内去坐任何冰凉之处，后臀都不会有冰凉之感。

16：拉风箱动作目的是什么？

拉风箱是火箭班的重要锻炼项目。通过拉风箱，可以强力掰扯到肩膀的前面和后面，同时能扭拽到整个躯干，甚至胯部。为未来解开足少阳经脉和两肩做必要的准备。

17：拉风箱动作要点是什么？

双腿自然分开站立，双手慢慢带动身体前后摆动，手臂前伸的时候尽量伸直，手臂后摆的时候曲肘后顶。慢慢加大幅度，加大速度，同时心口放松，整个人完全被动放松享受两只胳膊对身体的抻拉。

18：杠铃锻炼的注意事项有哪些？

举杠铃的主要目的是激发上焦能量，促进上焦开阔，激发三焦循环，达到生命的旺象。在训练时不要一味锻炼上肢力量，强调单纯的上臂发力。发力点应该在肩部后面，在上焦张开通顺的状态下，上肢连同肩部一起发力，同时利用腰部的力量作为有效支撑。发力的同时，尽量心口放松，很多人发力时心口发紧，这种习惯要尽量避免。只有心口放松，心肺供血循环才通畅，才能使气血源源不断地供应到我们的发力部位，如果心口过于紧张就会人为导致血管和肌肉组织扭曲、收缩，气血供应不足，锻炼效率降低，甚至适得其反。

举杠铃作为力量训练项目，并非做的数量越多越好，每次五到十个，感觉上肢非常有力量，上焦充满活力即可。少量多次，反复练习。平时如感觉上焦委顿，上肢没有力量了，就要提醒自己多做几组杠铃，或模拟举杠铃的动作，尽快调整到激发状态。如果做完后激发不足，有可能是你的整个气血和底气不足，需要其他系统训练和充分休息。

19：摇肩动作要领是那些？

肩膀发力向外拔出，顺势带动大臂小臂旋转摇动，感觉胸背、腋下都被扭动为准。可单肩摇动，也可双肩同时前摇、后摇、前后交替摇。

20：左右够的动作目的是什么？由于现代人缺乏运动，尤其缺乏转体运动，导致人体两侧经脉和肩膀两边经脉瘀滞厉害，进而影响到五脏六腑的通畅性。所以我们要通过转体的办法，通畅身体两侧的经脉，主要是足少阳胆经和手少阳三焦经。左右够就是有针对性的锻炼肩膀

转体的训练项目，能很好地通过扭转拉伸到身体两侧的经脉。

21.蹲起动作的主导发力部位是？

腰胯

22.得明健身的理论依据是什么？

以传统中医理论中的经络理论、藏象理论为主要理论依据。

23.得明健身三大特点

经脉健身、身心同健、生活即健身

25.俯卧撑能激发哪部分的能量？

胸部

26.三级考级的具体项目有哪些？

内侧高抬腿拉臀，前后交替摇肩，吊杆抬腿，蹲起，平举 5 分钟

27.火箭班动作中用于拉开前胯和拉活后胯的两个经典动作是？

拉活后胯、打开后臀的足太阳经脉，要靠高抬腿拉臀，而拉开前胯、初步解开足内侧三阴经脉则要靠踩凳压腿。