

# 2021年2月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，增加大量肩胯深度扭转，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？

通过对肩胯的拉伸和扭转，拉动到肩胯所在的经脉，随着肩胯的拉动和拉活，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、变速跑、卡丁车、持球走或带球走。

## 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、立式拉腹转体上拉依次拉伸的程度**

在上拉的同时配合转体，感受胸腹和身体两侧同时受到拉伸

拉动到肩部和腋下→拉动到胸部和两肋→拉动到腹部和腰臀→拉动到胯部和深层

## **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、踢脑门深化动作相对于基础班动作一个重要的要点是什么？**

胸腹放松，腰、胯、臀部位阳经发力，上踢下来的时候不要砸地，要有控制力。

## **11、拉大步的动作要领是什么？**

在跨步走要领的基础上，迈步时比平时多迈半只脚，要求腰胯发力，整体重心

前移，但身体不要前倾，想象前方不远处有石子，每迈一大步必须踩上去。与此同时，去感受迈步腿与支撑腿之间，在胯部位置上的强力对拉感和弹性

## **12、卡丁车的动作目的是什么？**

卡丁车是有针对性强腰的初期手段之一。现代人由于不良的生活方式导致腰部瘀滞。与此同时，人们腰部持力的机会也越来越少，如做跑跳等强力的腿部运动时，弯腰或转体时，都需要腰部力量来支撑。这些导致我们腰部力量越来越弱。而腰部是人体的重要中枢，上连背，下连胯，前连腹，只有腰部通顺有力量，中枢才会发挥作用，所以大家要注意腰部的练习，卡丁车就是腰部持力的重要训练方法

## **13、卡丁车练习注意事项有哪些？**

初期练习时会感觉严重不适，腰部没有力量，坚持不了几秒就腰部酸胀、难以忍受，这些都是由于腰部不通顺，平时缺乏锻炼导致的。所以刚开始练习时，运动幅度不宜过大，不宜逞强，要循序渐进。由于平时我们锻炼腰部持力的机会很少，所以要经常提醒自己寻找各种环境去做卡丁车，把这个动作融入到生活和工作中，比如开会时，坐公交车时，骑车时都可以练习（腿脚微微抬起离地即可）。锻炼中，一定要注意安全，避免后仰，当感到腰部有明显不适时就停止，做其他动作。

最后需要强调的是，想要腰部强壮，不能只一味注重锻炼腰部力量，腰部的通畅性同样重要。平时可以多做后退走、单够、双够等疏通腰部经络的动作，与卡丁车结合训练，有针对性地锻炼腰部。

## **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，拉开八髻，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，后臀及八髻会出现酸、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胯两边经脉瘀滞厉害，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胯转体的训练项目，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、2020年10月13日开班的火箭班的组长是谁？**

小刚教练。

## **24、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、在 2021 年 2 月举行的三级考级的理论考试和动作视频上传的具体时间段是什么？**

2021 年 2 月 19 日—2021 年 2 月 28 日

**27、2021 年 2 月三级考级的具体项目有哪些？**

内侧抬腿拉臀，前后交替摇肩，杠铃，静态卡丁车，平举 5 分钟

**28、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。