

一级和二级理论考试复习资料

一、了解得明健身

1. 得明健身是什么？

得明健身是一种独特的依据中国传统医学理论，结合现代人生活特点的全新的健身方式，以通畅经脉为健身的手段，秉承身心同健，倡导生活即健身，把健身完全融入到生活的方方面面，从而快速全面地提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。

2. 得明健身的特点是什么？

经脉健身：注重疏通人体的经脉，兼顾人体的能量。

身心同健：通过健身实践，提高身体素质；创造良好的学习交流环境（各种在线、线下活动、天下游）愉悦身心。

生活即健身：对场地时间没有严格的要求，何时何地都能融于生活，有效进行锻炼。

3. 得明健身方法的理论依据是什么？

以传统中医理论中的经络理论、藏象理论为主要理论依据。

4. 得明健身动作的指导原则（四十八字箴言）是什么？

以走为基，上下齐练

侧重拉伸，开通经脉

随时可练，重在平常

简单高效，直接实用

既要舒缓，又讲力量

阴阳相济，刚柔并重

5. 得明健身和现在流行的健身房健身方法的区别？

健身房的健身目标更偏重于形体上肌肉的锻炼。得明健身的健身目标则更注重疏通强健经脉，通调人体五脏六腑。两者在部分项目上有相似之处，

但训练方式和侧重点不一样。

得明健身立志于带领现代人走出慢性病、走出亚健康，活出自我、享受健康。

6. 得明健身基础班教材在哪里看？

得明论坛基础班版块下“教材及教学视频”。

7. 得明健身的教学体系是怎样的？

基础班：

通过以经脉理论为指导的拉伸训练，培养学员健身习惯，提高身体素质。

通过以经脉理论为指导的力量导出训练，将能量导到四肢，逐步打通脏腑郁结、进一步强壮身体。

火箭班：

通过持续增强力量训练，使能量更容易到达四肢，使身体更加强壮；增加扭转训练：通过扭转经筋训练，不断刺激活动盘死的筋节，拉伸身体内的黏连，逐步畅通经脉。

量子班：

深层经脉打通：通过理论讲解让学员充分了解人体能量运动机制，从而在锻炼中把握住大方向，达到生命能量级别的跃进；

能量彻底释放：通过循序渐进、科学合理的健身动作，把人体压抑在内的能量释放出来，从而恢复精力和活力。

8. 基础班的教学目的是什么？

以经脉理论为指导的拉伸训练，培养学员健身习惯，提高身体素质。

同时增加了特有的经络方面的力量导出训练，达到强行疏通经脉的效果；

引导能量从淤积的体内释放出来，为火箭班和量子班全面能量释放奠定必要的基础。

9. 得明健身会员通过哪些方式可以获得积分？

交总结

交考核视频

参加当地线下活动

参加游天下活动

参加会员考试（学习积分）

二、人体经脉能量知识

1. 现代人身体的主要问题是什么？

生活压力大，情致抑郁。缺少劳动、运动，导致身体气血郁滞。

2. 人身体三焦如何划分（广义）

上焦： 脖子以下，心口以上

中焦： 心口以下，肚脐以上

下焦： 肚脐以下，耻骨以上

3. 十二经脉是哪些？

包括足三阳、足三阴、手三阳、手三阴

足三阳：足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经

足三阴：足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经

手三阳：手太阳小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经

手三阴：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经

4. 十二经脉在人体的大致分布如何？

阳经在外、阴经在内；阳经络六腑，阴经属五脏；

手六经通过手连接人体上半身（胸腔）；足六经通过足连接人体下半身（腹部）。

三、健身理论知识

1. 为什么要用拉伸的方法？

现代人的身体淤滞，经脉纽结，均是由向心性的纽结导致。因此需要应对使用离心性的拉伸动作，利用舒展的拉撑方法，绽放身心，解开淤滞，疏通经脉。

2. 为什么放松非常重要？

在得明健身锻炼的方法中，松和动的关系是：动中松、松中动。精神紧张导致的肌肉紧张，导致气血流通不通畅。

3. 放松的小窍门

发力的时候，心口不用劲儿，心口不要紧，不要咬牙；

用最少的劲儿（使用最少的肌肉）完成健身动作；

锻炼的时候经常用颠一颠、抖一抖的动作，帮助放松。

4. 跨步走最大的特点是什么？

腰胯发力，上身中正。

5. 跨步走动作要点

动作要点 1：上身中正挺拔，后背平展，前胸开阔，不刻意挺胸收腹，不要驼背及挺肚子，也不要低头或后仰，目视前方。

动作要点 2：以胯为中心作为发力点，胯带动大腿，大腿带动小腿，小腿带动脚。双脚不要内外八，平行“1”字走。

动作要点 3：走起来舒缓大方，手臂自然摆动，目视前方，中正惬意，享受其中。

6. 跨步走在基础班的重点训练项目

跨步走之拉大步：在跨步走要领的基础上，迈步时比平时多迈半只脚。

跨步走之上台阶：在跨步走要领的基础上，将一只脚踏上台阶，腰胯发力带动全身登上台阶，并将另一只脚踏上上一级台阶，反复交替进行。

7. 三走动作要点

高抬腿走：上身中正，后背平展，前胸开阔，全身放松，胯部发力，将腿高高抬起，后自然放下，主要拉伸人体正前方的足阳明胃经。

侧步走：横着走，先将一只脚向外迈出，然后另一只脚跟上，俗称螃蟹走。侧步走时要用胯和大腿两侧的肌肉发力，主要拉伸人体侧面的足少阳胆经。同时上肢动作可以配合平举。

后退走：保持我们跨步走的姿势，腰持劲倒着走，不要塌腰，主要拉伸人体后面的足太阳膀胱经。后退走时要留意后方，注意安全！

8. 三走的三个变式

高抬腿转体：高抬腿的同时，身体顺势向抬腿一侧扭转，感到后腰和后臀有强烈的拉伸感为好。

侧滑步：当我们可以灵活自如地侧步走后，可以将侧步走升级为侧滑步，一腿向身体一侧跳跃式地滑出，另一只腿顺势跟上，有助于锻炼腿部侧面的张合力，强壮足少阳胆经。

后退踏步走：后退踏步走是小幅度高抬腿与后退走的结合，保持跨步走的姿势，胯部发力将腿轻轻抬起，再向后迈步，可以拉伸到人体正前方的足阳明胃经和人体后面的足太阳膀胱经。

9. 四举动作要点

平举：双手平举，五指张开、伸直，手心冲下或冲前，肩关节、肘关节、腕关节同时向两侧发力拉伸。

上举：双臂上举，五指张开、伸直，两腋、肩关节、肘关节、腕关节充分舒展，向上拉伸。

一平一上举：一手平举，一手上举，肩关节、肘关节、腕关节往各自方向舒展发力，双手反复交替进行。

下后举：双臂向后伸出，尽量向上抬起，手心相对，五指张开伸直，肩膀应有拉伸感，同时肩部放松，不要刻意耸肩或沉肩。

10. 四举转体

在四举的基础上加上转体，可以加强四举的效果，扩大拉伸的范围，加深拉伸的程度。具体包括：平举转体，上举转体，一平一上举转体，下后举转体

11. 三俯动作要点

双够：双脚分开，两腿伸直，膝盖不能弯曲，俯身弯腰，双手同时够地。

单够：双脚分开，两腿伸直，膝盖不能弯曲，俯身弯腰，双手交替摸对侧脚。

半蹲起：双脚站立一个半肩宽，上身中正，不要前倾；双手做投降状或向前平举，肩膀打开，不要夹腋，心口打开；腰部持劲儿，胯部发力，向下半蹲，大腿与小腿的夹角不要呈锐角，反复练习。

12. 四扩动作要点

平扩：双臂平举，手心向上，五指张开伸直。肩部发力，向后振扩，感觉拉伸到心胸部位最好。

上扩：双臂尽量上举，五指张开伸直，肩部发力，向后振扩，感觉拉伸到任脉和阳明脉为好。

侧扩：双臂同时向一侧斜上方伸出，五指张开伸直，肩部发力，同时转体向后扩。感觉拉伸到少阳脉为好。

下后扩：双臂下后举，肩部发力，向后振扩，感觉拉伸到腋下和前肩窝最好。

13. 三压动作要点

高台压腿：一腿抬起伸直放于膝盖高度的支撑物上，身体顺势下压，两腿膝盖不要弯曲，以拉伸到腿部经脉为准。

弓步压腿：一腿微前屈，另一腿向后伸直，两腿打开约一个半肩宽，呈弓步状，上身中正，重心后移，身体不要前倾。后腿胯部下压，以拉伸到腿部经脉为准。下压过程中，可以配合转体，感受胯部的活动。

侧步压腿：一腿微屈，另一腿伸直，两腿打开约一个半肩宽，呈侧弓步状，上身中正，不要前倾。伸直腿一侧的胯部向下压，以拉伸到腿部经脉为准。下压过程中，可以配合转体，感受胯部的活动。

14. 蹦十字动作要点

以腰胯为中心发力点，大腿小腿协同发力，交替进行横向开合跳和纵向开合跳，像用脚画十字一样。

15. 俯卧撑动作要点

双手打开约一个半肩宽，肘部外撑，双腋打开，后肩胛发力，后背至小腿成一条直线下压，如果不能做地面俯卧撑，双手支撑的高度以由高到低。

16. 蹲起动作要点

动作要点 1：双脚站立一个半肩宽，上身中正，会有微微前倾，但头和上身不要向前探出；

动作要点 2：双手做投降状或者向前平举，肩膀打开，不要夹腋，心口打开。

动作要点 3：腰部持劲儿，胯部发力，下蹲过程中感觉大腿吃力，尽量下蹲，下蹲幅度以自己能够承受为准，反复练习。

17. 立式拉腹动作要点

双腿分开站立一小肩宽，双手上举，头部自然上仰；手心向前，双手虎口交握，向上提拉整个肩部；通过提拉肩部，带动整个胸腹一起有拉扯感，同时顺势抬起脚跟。

18. 迈毛动作要点

首先找一个像凳子一样的障碍物，齐膝高度，身体中正站立，两腿交替抬起，在凳子上方绕（扫）过，顺时针，逆时针反复练习。

19. 正踢腿动作要点

上身中正站立，腰胯发力，一腿伸直向正上方上踢，脚跟蹬出，脚尖回钩，腘窝展开，双腿交替进行，不要求踢得过高。动作练熟后，可在上踢的同时，身体转向抬腿一侧，腿仍需伸直。

20. 卡丁车动作要点

人坐于垫上，屁股挨地，身体呈 V 字形，手向前伸，如握方向盘状，就像开卡丁车一样，保持姿势不动，坚持 1-5 分钟，也可以做蹬自行车状，或双腿抬起同步做屈伸运动。平时也可坐在有靠背的椅子上，屁股坐在靠前的位置练习，同时注意安全。

21. 床上三件套动作分别为：箕坐，还阳卧，青蛙趴

22. 变速跑动作要点

方式一：由走到跑。适合体力较弱的人和初期练习变速跑的人。

方式二：小跑到加速跑。适合体力较好的人和持续练习过一段时间由走到跑且无任何不适的人。

23. 基础班球类运动包括：向下拍球，向上抛球

24. 翻棍动作要点

找一根 1 元硬币粗细的棍子，长度为站立后心口高度为准，身体中正站立，双手握住棍子两头，从身前翻至身后身前，同时在翻棍的过程中可以在身体前后左右伸拉扭拽，体会肩部有抻拉扭拽的感觉。。

四、翻病知识

1. 什么是翻病？

由于个体身体上的不调，存在潜在病灶（或已有表现症状），通过得明经脉健身（或其他产品）触动了病邪，进而出现的一系列的身体反应，我们统称为翻病。

翻病都是正气鼓动起来的表现。

2. 锻炼后身体局部发酸可能是怎么回事？

经络不畅导致局部气血匮乏。

3. 翻病皮肤痒出疹子是怎么回事？

身体深层邪气从皮肤表面透发出来。

4. 翻病肚子痛拉肚子是怎么回事？

在健身过程当中，触动到了肠道内留存在的积聚寒邪，正气邪气斗争起来肚子就疼。

5. 导致酸麻胀痛的根本原因是什么？

经络不通畅，气血流通不畅。

6. 以下关于翻病和生病的区别是什么？

精力体力良好为翻病；

精力体力明显持续恶化可能为生病。

7. 锻炼之后头晕、头痛可能是怎么回事？

锻炼后气血上冲，打破原先颅内的气血分布，从而导致头晕；

锻炼后气血上冲，正气和头部原有的淤滞邪气斗争起来，因而导致头痛；

长时间做下肢锻炼比如蹲起，气血不能上灌透头颅，也可能导致头晕。

所以必须上下齐练。短暂的头晕头痛都是翻病，坚持锻炼就好。

8. 关于身上冒凉气

锻炼之后，比较表层的寒气化开后并沿四肢往外走，四肢会翻病冒凉气。