

体态臻修四十五式 · 核心动作练习指导手册 · 使用说明

本说明帮助你理解手册的结构，掌握正确的使用方式，让学习效果最大化。

一、本手册是什么？

这是导师带练进阶版的配套核心资料，专门写给愿意系统学习、深入练习的同学。

45个体式，每一个都按照“诊断 → 松绑 → 加固 →

固化”的完整路径展开，不只是动作教学，更是一套自我评估 + 阶段练习 + 日常融入的完整方案。

和H5自主练习卡的区别：

- H5练习卡：动作速查，跟练用
- 本手册：含原理讲解、阶段拆分、肌肉科普、生活场景、训练计划，是系统教材

二、手册结构（每式统一的框架）

每个式都按以下顺序展开，建议按顺序阅读：

1. 诊断三问（5分钟读懂）

【诊断】这是啥？ — 用通俗语言描述这个体态问题

- 【自测】怎么判断自己有这个问题？ — 自己就能做的自测方法
- 【原因】为什么会这样？ — 背后的肌肉失衡原理

2. 三阶段练习法（核心内容）

每个式都按三阶段组织，这是本手册最重要的方法论：

为什么是三阶段？

直接练“强化动作”对紧张缩短的肌肉没用——你越练它，它越对抗。所以必须先松后强再固化，顺序不能乱。

3. 动作怎么练（每个动作的6要素）

每个动作都包含完整的练习要点：

1. 准备 — 起始位置、辅助工具
2. 怎么做 — 详细步骤（含序号分解）
3. 什么感觉 — ✓ 对的感觉 vs × 错的感觉
4. 保持 — 几秒/次
5. 呼吸 — 怎么配合呼吸
6. 发力点 — 具体是哪块肌肉在工作

4. 老师讲肌肉（原理科普）

每个核心动作后都有肌肉解剖科普：

- 在哪（位置）
- 作用（功能）

- 为什么紧/弱（成因）
- 练习感觉（如何判断练对了）

这块不需要背，看不懂可以跳过，重点看"练习感觉"那一句。理解了原理，练起来更到位。

5. 场景化训练（第三阶段重点）

把练习融入真实生活：

- 看手机、用电脑、走路、看书、做饭等日常场景
- 每个场景给你"正确做法 vs 错误做法"对照

6. 训练计划总结（速查表）

每个式结尾都有一张表，列出：

- 阶段 / 动作 / 次数 / 组数 / 保持时间

这是日常练习的速查表，熟练后可以只看这张表。

7. 安全提醒

每个式都有安全提醒：

- 出现哪些症状要立即停止
- 哪些情况需要咨询医生

这是底线，必读。

三、建议使用方式

第一次拿到手册（开营前1周）

1. 通读目录，了解45式都覆盖哪些体态问题
2. 针对自己的问题精读对应章节（先看"诊断三问"和"安全提醒"）
3. 不要急着练动作，先理解"为什么这样练"

直播前（每场直播前30分钟）

1. 翻到当次直播对应的章节
2. 看"诊断三问"快速回忆这个体态问题
3. 扫一遍"三阶段练习"的框架
4. 不用背，直播时老师会带着练

直播中（90分钟）

- 跟着老师的节奏走，不要对应手册核对（避免分心）
- 手册放在旁边，遇到困惑可以快速翻看"什么感觉"对照
- 主要靠身体感受判断对错，不是看文字

直播后（课后当天）

1. 对照手册回看回放，复盘动作细节
2. 在群里打卡练习感受（哪块肌肉有感觉、做到什么程度）
3. 第二天开始自主练习本周的内容

日常练习（每天15-30分钟）

建议流程：

...

第1-7天：松解阶段为主

↓ 看手册"训练计划总结"表

↓ 每天做表里的松解动作

↓ 配合场景化训练，提醒日常姿势

第8-21天：松解 + 加固并行

↓ 松解1次 + 加固2-3次

↓ 强化动作可以拆开做，不必一次全做完

第22天以后：固化阶段为主

↓ 动作练习减少

↓ 重点放在"场景化训练"和"微习惯"

...

———

四、跟直播怎么配合？

重要：直播中不要对照手册核对老师讲的对错，这会让你分心、影响能量接收。信老师，跟着做。

———

五、练习频率建议

问：每天练多久？

答：15-30分钟就够。

- 松解动作：每天做，1次/天
- 加固动作：每天做，分2-3次完成（比如上午10次、下午10次、晚上10次）
- 固化训练：全天随时（看手机时注意姿势）

问：多久能见效？

答：

- 第1周：感觉不明显，但肌肉开始松动
- 第2-3周：开始感觉到变化（镜子里的自己、别人的反馈）
- 第4-6周：效果比较明显
- 第7周（第7场直播后）：会看到整体改善

重要：前7天最难，因为身体有"肌肉记忆"，会不自觉回到旧姿势。这是正常的，坚持下去，第7天会开始变自然。

问：可以一天练很多次吗？

答：不建议"猛练"，建议"持续练"。

- 每天做一点点，比一周猛练一次效果好得多
- 肌肉需要恢复时间，过度练习反而会酸痛僵硬
- 按"训练计划总结"表里的次数就够了

六、重要提醒

安全第一

练习时出现以下情况，立即停止并咨询医生：

- 手麻
- 头晕
- 恶心
- 颈部/腰部疼痛加剧
- 关节弹响伴随疼痛

练习后有轻微酸胀感是正常的，但刺痛、锐痛不正常。

不要追求完美

- 一开始能改善50%就很棒了，剩下的50%会在持续练习中慢慢改善
- 不要跟别人比，每个人的起点不同
- 不要跟镜子较劲，变化是慢慢发生的

镜子是工具，不是考官

镜子是用来检查姿势的，不是用来评判自己的。

- 看到不对的姿势：调整一下就好
- 看到对的姿势：保持就好
- 不要因为镜子里的样子影响心情

疼痛要警惕

七、常见问题

Q1：每个式都要按顺序做完三个阶段吗？

A：建议是的。但如果你时间有限，可以先重点练第二阶段（强化），它是效果最明显的部分。

Q2：我有好几个体态问题，先练哪个？

A：建议按手册顺序来——先解决上半身的问题（01-14式），再解决下半身的问题。但如果你特别想先改善某个部位，可以优先练对应的式。

Q3：练习时疼了，是继续还是停？

A：轻微酸胀继续；刺痛锐痛立即停。

Q4：可以对着镜子练吗？

A：可以，但不要盯着镜子看，否则姿势会僵硬。建议偶尔照一下确认姿势对不对，然后不看镜子继续练。

Q5：练习后多久能洗澡/吃饭？

A：练习后休息10-15分钟再洗澡（让肌肉恢复）；练习前后30分钟内不建议吃太饱。

Q6：月经期能练吗？

A：能，但要降低强度。避免倒立体式、深度扭转。其他正常练习，量力而行。

Q7：怀孕可以练吗？

A：建议先咨询医生。有些动作不适合孕期。

Q8：男士可以练吗？

A：可以。体态问题不分性别。

八、手册不是万能的

这本手册是课后练习指南，不是替代直播的工具。

最有效的学习方式是：

1. 直播中全神贯注跟练（最重要的学习时刻）
2. 直播后对照手册复习
3. 日常按手册自主练习
4. 有疑问在群里问老师

记住：手册是拐杖，不是轮椅。等到你熟练了，可以扔掉手册，只靠身体感受练习。

九、给同学的一段话

学体态不是"学习新东西"，而是找回身体本来有的能力。

你的身体天生会走、会坐、会站——只是在日复一日的低头、看手机、久坐中，慢慢忘了"正确姿势"的感觉。

这本手册帮你一层一层找回来：

- 第一阶段：松开不该紧的
- 第二阶段：练强不该弱的
- 第三阶段：让正确姿势成为新习惯

不急，不慌，不追求完美。

坚持7天，你会开始看到变化。

坚持30天，你会开始感受到变化。

坚持90天，你会变成新的自己。

我们一起，慢慢来

© 一念蓮開 · 形体舞动心学