



最终章-运动 开启健康的终极秘密!



💡 211健康课程 · 终极篇 💡

亲爱的C3家人们，211健康课程即将迎来最后一堂课！
👁️ 我们已经学习了 营养、禁食、饮食平衡 等健康关键，
但 光吃对还不够，运动才是长寿的秘密武器！ 🏆 ✨

这一堂课，我们将揭秘 运动如何让你精力充沛、瘦得更快、健康更长久！ 并且特别介绍 两种超高效、适合所有人的运动方式——**拉绳训练 & 超慢跑**，让你无论在家还是户外，都能轻松开启运动生活！





💡 211健康课程 · 终极篇 💡

🎯 运动的重要性

- ✓ 改善睡眠质量——运动后睡得更深更好
- ✓ 提升精神状态——早晨更有活力
- ✓ 增强行动力——让身体更加灵活
- ✓ 塑造理想体态——减脂、增肌、改善姿势
- ✓ 改善健康指标——降低体脂、减少内脏脂肪





💡 211健康课程 · 终极篇 💡

🔥 什么是「好的运动」？

- 1 适合自己的运动强度——运动不应该让人痛苦
- 2 有助于长期执行——找到可以融入生活的运动方式
- 3 科学实证有效——运动方式要有实验支持
- 4 不过度使用糖能量——让身体燃烧脂肪
- 5 对关节友善——保护膝关节、髋关节，避免运动伤害





拉力绳全身抗阻训练



拉力绳全身抗阻训练

- 1.大环绕 2.w平推 3.L开肩
- 4.屈臂伸 5.夹🐻
- 6.侧平举 7.下蹲高位下拉 8.直臂后拉



拉力绳全身抗阻训练

- 1.大环绕 2.w平推 3.L开肩
- 4.屈臂伸 5.夹🐻
- 6.侧平举 7.下蹲高位下拉 8.直臂后拉





拉力绳全身抗阻训练-训练目的

✦ 拉力绳运动的优势

✓ 低冲击，适合所有人

✓ 强化肌力，改善体态

✓ 帮助矫正姿势，防止运动伤害



拉力绳全身抗阻训练-8大训练动作

- 1 肩部环绕——开肩美背，灵活肩关节
- 2 W平推——锻炼手臂、背部、肩部外侧
- 3 L开肩——改善圆肩含胸，训练肩部外旋肌群
- 4 臂屈伸——消除「拜拜肉」，紧实手臂
- 5 夹胸——增强胸肌力量，塑造完美胸型
- 6 交替侧平举——紧实手臂，打造一字肩
- 7 下蹲 + 高位下拉——臀腿结合背部训练，改善驼背
- 8 下蹲 + 直臂后拉——雕塑后肩与核心



拉力绳全身抗阻训练- 训练建议

- ✓ 这套动作建议 做3轮，每个动作10-15次，依照自身体能调整阻力
- ✓ 搭配深呼吸与核心收紧，提高训练效果
- ✓ 训练后可 进行伸展放松，舒缓肌肉紧绷

🔥 动起来吧！每一次的训练，都是向更健康、更强壮的自己迈进！💪🚀



超慢跑

徐棟英 教練

21:14



🏃♂️ 超慢跑 (Slow Jogging) 与 Zone2训练

📌 超慢跑的由来——田中弘晓教授研究

75岁以上长者参与3个月超慢跑后：

- ✓ 体重减少 1.5 公斤
- ✓ BMI 降低 1.3
- ✓ 腰围减少 1.9 公分
- ✓ 内脏脂肪减少 21.8%





🏃♂️ 超慢跑 (Slow Jogging) 与 Zone2训练

🚩 Zone 2 训练的关键

- ✓ 乳酸堆积不超过 2-4mmol，让运动效率最大化
- ✓ 低强度、长时间训练，燃烧脂肪最旺盛
- ✓ 适合各年龄层，对长者特别友善

🚩 跑步的关键：找到适合自己的节奏！

- ✓ 跑步不该让人痛苦，而是轻松可持续！
- ✓ 心跳控制在 60-70% 最大心率区间 ($220 - \text{年龄} \times 0.6-0.7$)
- ✓ 避免「酸、痛、硬、喘」的错误强度





🏃♂️ 超慢跑 (Slow Jogging) 与 Zone2训练

🔑 肌肉病变的三个阶段

➤ 第1阶段：酸痛感——运动后的短期不适

➤ 第2阶段：纤维化——长期不运动导致肌肉变僵硬

➤ 第3阶段：退化——需换人工关节，行动力大幅下降

→ 定期运动能有效预防肌肉病变，维持良好生活质量！





🏃♂️ 超慢跑 (Slow Jogging) 与 Zone2训练

- 🔥 运动 = 最佳的长寿投资!
- 宁可在运动垫上流汗，也不要再在病床上流泪!
- 长寿 ≠ 健康寿命，运动才是关键!
- 养成运动习惯，减少未来失能风险!





《C3与我见证会》

- 🔊 211健康课程最后一堂，但 健康之旅才刚开始！
- 🔊 下一阶段：《C3与我的见证会》，让我们把身、心、灵健康的祝福分享出去！
- 🔊 邀请试听群的家人们，一起参与，迎接更健康的自己！

🚀 运动的力量，改变你的人生！

🚀 下周六 早上 6:15 准时开课，不见不散！ 🔥💪





预备您的心





预备您的心

- 1.买211餐盘：**「工欲善其事，必先利其器」211餐盘是你的秘密武器。一半是蔬菜，1/4是蛋白质，1/4是全谷物。
- 2.每天记录体重：**拿个本子，每天清晨如厕后站上体重秤，记录你每天的体重！
- 3.购买体脂秤：**让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的，记录会让你更有动力！
- 4.换好油，告别坏油：**把大豆油、玉米油那些「便宜的假朋友」扔了！换成橄榄油、亚麻籽油这些「健康真朋友」。



预备您的心



5.当了解「糖毒」与「糖毒」：

①**糖毒**：过量的糖分摄入会导致胰岛素抵抗，这是糖尿病的前奏；它还会让你疲惫、皮肤老化、甚至加速体内的炎症反应。隐形糖就在很多日常食品里，比如奶茶、加工零食、甚至是一些所谓「健康饮品」。

②**糖毒（高碳水化合物的过量摄入）：**

白米饭、白面条、白面包这些精制碳水，其实就跟吃糖没太大区别！吃得太多不仅容易发胖，还会快速拉高血糖，增加糖尿病风险。糖毒的积累会让人感到疲倦、体重增加，甚至影响免疫力。