



Chi Wellness & Beauty

第一级

Chi-Immersion 气功跑步/健走练习视频



Live With Chi
Train With Us

Chi Wellness & Beauty
Master Coach Aaron Lew 柳教练

www.chiwellnessbeauty.com

Tel: +65-93683060 /90995572

www.chiwellnessbeauty.com/chi-store

Chi-Immersion 气功跑步/健走练习视频-第一级

主题	代码	细节
气功跑步- 姿势练习	POS1	丹田引领 (左,右,前,后,移动)
	POS2	与同伴练脊柱往前移
气功跑步- 腹式呼吸	BR1	用鼻子来呼气的专注点
	BR2	用鼻子来吸气的专注点
	BR3	用嘴和鼻子来呼吸的专注点
	BR4	嘴和鼻子来呼吸的节奏
	BR5	跑步强度大时的呼吸的节奏
	BR6	快速解决练习跑步时气喘的问题
气功健走/跑 -手臂动作	HN1	练手臂钟摆动作
气功健走	CW1	上半身专注点
	CW2	下半身专注点
	CW3	练腰肌动作
	CW4	与同伴练提脚踝练习
	CW5	足部剥离地面
气功跑步- 动态练习	CR1	如何原地跑
	CR2	丹田引领跑
	CR3	跑时丹田与足部触地的位置
	CR4	单脚支撑专注点
	CR5	中足落地+丹田引领跑
	CR6	跑时膝盖低·脚踝在后提



ChiRunning®



	CR7	足部剥离地面
	CR8	滚动的脚踝
	CR9	最佳步频+丹田引领跑
	CR10	意极+丹田引领跑
	CR11	骨盆旋转+丹田引领跑
气功健走/跑 -步频	CAD1	错误的练习
	CAD2	如何配搭步频器来练习



气功跑步/健走参考书，DVD 和笔记

www.chiwellnessbeauty.com/chi-store/chi-books-dvd-bundle