

八段锦练习记

作者: [andyho](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1618437361338>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)



<iframe id="video1" src="https://www.ixigua.com/iframe/6940555357450226975?autoplay=" scrolling="no" border="0" frameborder="no" framespacing="0" allowfullscreen="true" width="100%" height="auto"> </iframe>
 <script type="text/javascript">
 document.getElementById("video1").style.height=document.getElementById("video1").scrollWidth*0.75+"px";
 </script>

2021.05.25 星期二☐smile

早, 06:00

2021.05.24 星期一☐smile

早, 06:00

2021.05.23 星期日☐smile

早, 06:15

2021.05.20 星期四☐smile

早, 06:15

2021.05.17 星期一☐smile

早, 08:10

Travel @ 深圳, day3.

2021.05.16 星期日☐smile

早, 08:20

Travel @ 深圳, day2.

2021.05.15 星期六☐smile

早, 06:20

Travel @ 深圳, day1.

2021.05.13 星期四☐smile

早, 06:20

2021.05.12 星期三☐smile

早, 06:00

早上练习完后暴走1.4公里, 配速6~7

从明天开始做如下调整 (06:00~07:00) :

1. 冥想练习06:00 (10分钟)
2. 暴走1公里 (10分钟)
3. 八段锦一遍 (10分钟)
4. 休息阅读 (20分钟)
5. 早饭, 上班 (10分钟)

2021.05.11 星期二☐smile

早, 06:00

晚, 21:00

早上练习完后暴走一公里, 配速6~7。

2021.05.10 星期一☐smile

早, 06:15

2021.05.09 星期日☐smile

早, 07:00

2021.05.08 星期六☐smile

早, 06:00

2021.05.06 星期四☐smile

早, 06:15

2021.05.05 星期三☐smile

早, 07:15

2021.05.04 星期二☐smile

早, 06:15

2021.04.27 星期二☐smile

早, 06:15

2021.04.26 星期一☐smile

早, 06:15

2021.04.25 星期日☐smile

早, 06:00

##2021.04.21 星期三☐smile

早, 06:15

2021.04.20 星期二☐smile

晚, 21:05

早上起床晚了, 没有练习。晚上吃完饭后练习一遍。

2021.04.19 星期一☐smile

早, 06:05

2021.04.18 星期日☐smile

早, 06:45

2021.04.17 星期六☐smile

早, 06:15

第五段, 摇头摆尾去心火需要进一步练习。

2021.04.16 星期五☐smile

早, 06:45

认真做下来的体验: 关节咔咔作响, 练完有点喘, 锻炼效果出来了。

2021.04.15 星期四☐smile

早, 05:05

感觉拉伸效果不错, 像广播体操中的伸展运动。