

职场体态健康管理课

【课程前言】

如何调整体态获得合作伙伴的良好印象？

如何提升个人职业形象瞬间成为职场焦点？

如何利用碎片时间轻松打造完美身形，收获健康身体？

如果你被这些问题困扰已久，那这堂超级简单的体态健康魅力提升课你一定不能错过！

一个人的体态，不仅关乎你的气质与外在美，更能反映一个人的健康状态。

不良的的体态，会引发疼痛，长此以往更可能引发颈椎病、心肺系统疾病等严重健康问题。作为职场人士，糟糕的外在形象还会给你的工作伙伴带来懒散、懈怠的感觉，从而影响人际关系，甚至使职业晋升发展受阻。

蜕变从此刻开始，改变你的体态，就是改变你生活的姿态！

【课程时间】

➤ 6小时/天

【课程大纲】

第一板块：塑造职场好身段

第一节：了解自身，首先矫正三骨

本节核心：1、矫正肩胛骨——抗击衰老

2、矫正脊柱——消除酸痛

3、矫正骨盆——健康塑形

第二节：两个部位练习，轻松回归年轻态

本节核心：1、颈部——缓解职业颈椎病，还你笔直修长脖颈

2、肩部——奇妙开肩术，坚固你的身体“横梁”

第三节：改变两点，打造使人信任的可靠背影

本节核心：1、脊椎——3招告别驼背，练出挺拔自信姿态

2、美背——挺拔身姿，纤薄 or 伟岸各取所需

第四节：强化两个位置，拥有健康人体支柱

本节核心：1、腰部——3个动作增强腰部力量，胜任强度办公

2、腹部——6个腹部训练，A4腰 or 公狗腰唾手可得

第五节：“一减脂，二矫正”，每个人都能拥有大长腿

本节核心：1、瘦腿——3分钟告别粗壮腿，缓解静脉曲张

2、腿形——矫正XO型腿，练出笔直筷子腿

第二板块：缔造职场进阶姿态

第六节：气宇不凡的高级站姿

本节核心：1、九点站墙法

2、四椎训练法

3、手腿姿势

第七节：气场爆棚的职场坐姿

本节核心：1、核心发力点

2、常见坐姿&显腿长坐姿

3、入座仪态

第八节：昂首阔步的自信走姿

本节核心：1、核心发力点

2、直线走位

3、腰手肩运用

4、视线定点

第九节：令人舒适的表情密码

本节核心：1、眉眼运用

2、口轮匝肌练习

第十节：大气简约的职场着装

本节核心：1、男女士勿踩的坑

2、着装定位选择

3、个性化突出优势