坐姿调息

猫式灵活脊柱

猫式侧板左右激活核心

下犬

猫式肩背热身

拜日A

拜日B

传统拜日左右

高弓步+仙人掌（夹肩胛骨 5次），招财猫手 + 手动态扭转

侧角扭转

加强侧伸展

半月式/半月拉弓/直云帆

板式 侧板式

反侧

站立呼吸调整

战士1

双手十指交扣+流动

战士2/直腿/反战式

侧角捆绑

天堂鸟

反侧

臀腿打卡

牛面手 牛面手45 战士三

站立前屈，脉动

鸽子式

半鱼王

反侧