



继嘉年华体验活动之后,本周六、周日两天晚7点,快报又将带你去CTF感受起源于美国的Spinning(动感单车)的别样快乐。准备好了吗?让我们一起在节奏强烈的音乐中,大声喊出你心中的不快,在变换骑行中让你一次HIGH个够。

动感单车 在“原地”挑战自我

登录 www.lifenanjing.com.cn, 报名赢取免费体验机会

【玩家感受】 边骑边喊 压力全释放

“第一次尝试动感单车时,由于我缺乏经验,体力消耗太多了,还没上完一节课就中途退场了。”刚结束一节动感单车课的陈先生不好意思地说:“那次,我晚上回家上楼时,小腿还在抽筋。但后来,我一直坚持练习。现在第二节课我也不在话下,照样能继续骑。”陈先生边说边擦汗,小憩一下的他准备再骑一个小时。

40岁的陈先生是一家公司老总,由最初的中途退场到现在每周都来上骑动感单车。“虽然,Spinning会让你双腿感到很累。但在这过程中,你可随着音乐大喊,随快节奏的音乐加快速度。平时我工作忙、压力大,但每次在Spinning中大喊叫,心情就会变得舒畅,而且我的啤酒肚也小了很多。”

“我也觉得动感单车能减肥。以前,只是我一个人来,现在连我的小姐妹也来和我一起骑。”23岁的徐丽在一旁忍不住插嘴,“虽然,我只能骑一节课,但感觉不错,Spinning给我有很强的团队精神。”

【记者体验】 动感单车 挑战腿力和臂力

看着场上那么多人喊叫,随音乐加速,记者也忍不住想尝试下动感单车,于是急不可耐爬了上去。没想到刚到刚坐上去,就被眼尖的教练发现记者穿的衣服不符合规范。“你没穿宽松运动衣,裤子也不是紧身运动裤。这样很容易将宽松的裤脚卷进自行车,运动起来也非常不方便。”记者只能临时借一条紧身运动裤穿,重新上车。

和着音乐,记者在车上开始做热身运动。一组热身

运动完成后,记者开始随音乐节拍,调节自行车的阻力大小。

这时,场内舒缓的音乐也慢慢加快了节奏,记者继续用力蹬踩,汗水很快湿透了衣服,耳边响起教练不断的大喊:“加油、加油,把阻力再加大……最后再坚持五秒……5、4、3、2、1……”快节奏的音乐与飞速旋转的车轮,让记者满脸通红只顾奋力蹬车,不知不觉在音乐中大声喊叫,工作压力全被抛在了脑后……

一节课下来,教练笑着问记者感受如何。“心情舒畅,但大腿和手臂都很酸痛,看来Spinning算是练到位了。”记者气喘吁吁地回答。“这是第一次,长期坚持就不会这样了。Spinning平均每小时能燃烧你体内400卡到500卡路里的热量,相当于你长跑一个半小时。同时,对臀部、大腿,也有很好的塑形作用。”

【报名征集】 想免费体验快跟帖

你想赢得免费体验动感单车的机会吗?赶快登录www.lifenanjing.com.cn论坛·都市联盟·玩乐金陵版,跟帖报名,并留下姓名、联系电话。名额仅限50人,先报先得。

活动时间:11月4日、5日晚上7点(每晚各25人)

活动地点:中山南路49号高茂世纪广场CTF国际健身俱乐部

咨询电话:86898888

- 注意事项:
1. 务必穿着或自备全身运动装、运动鞋,上身宽松运动服、下身紧身裤;
 2. 务必自备毛巾及浴巾;
 3. 务必携带本人有效身份证件;
 4. 请勿携带16周岁以下未成年人参加。
- 见习记者 郭芷冰 / 文
快报记者 顾炜 / 摄

活动预告

女子防身术又“开打” 活动名单详见“生活南京”论坛首页

快报邀请玄武公安分局刑警大队刑警教大家女子防身术的活动,受到了广大女性读者的追捧。上周,我们通知了50人参加培训,结果却来了68位读者,大家都想“先学为快”。这几天,还不断有读者来电咨询第二期活动时间。

心急读者 来电问何时再培训

“快报女子防身术培训,第二期什么时候举办啊?”昨天,家住江南名府的读者周莉来电话问。周莉说,她很关注这个活动,看到快报第一期预告时就报了名。“可惜我还是慢了别人一步。”周莉说,知道自己不能去首期培训的当天,她有些失落。不过,她并不失望,因为她是快报的老读者了,知道快报“言出必行”。

其实,像周莉一样,对女子防身术感兴趣的读者还有很多。尤其是在快报刊登第一期女子培训的教学实况后,很多读者都来电表示:“太可惜了,我们没能到现场。”

南京师范大学王同学,参加了快报第一期女子防身术培训。她告诉记者,最近几天,她找了几个男生陪练,发现学了几招后,真有“四两拨千金”的功效。

这个星期三 第二期培训开始

记者将大家想学女子防身术的迫切心情,转达给了玄武公安分局刑警大队。昨晚,记者再次联系上刑警大队贺伟珉队长,当时他正加班加点工作。听说情况后,这位豪爽的大队长,当即决定:“就周三晚上吧!”

原来,他们手上不仅有一个案件正在侦破之中,刑警们还被安排了晚上值勤任务。“没有关系,周二晚上,值勤结束,

周三我们就有空了!”“辛苦你们了。”记者有些不好意思。贺大队长“哈哈”大笑,说快报举行的活动,刑警大队一定会鼎力支持,更何况这样一件为民服务的好事情!

轮上我了 请假也要来!

与贺大队长敲定时间后,记者立即拨通了10位上次报名参加女子防身术的读者的电话。“太好了!”读者王秀芝在电话那端大叫起来,“周三晚的美容,取消!”家住银龙花园的顾小姐,经常需要晚上加班,不过她表示:“即使请假,我也要把周三晚上挤出来,参加女子防身术培训。”

活动人员名单 将在论坛首页公布

目前,共有348名读者报名参加快报举办的女子防身术活动。第一期已有68人参加。第二期女子防身术活动,我们将按照上次的报名顺序,再通知60人参加。活动人员名单将在www.lifenanjing.com.cn论坛首页公布。如果这次又没有轮上,请您不要泄气,我们将还有第三期培训。

活动时间:10月31日(周三)晚6:30-8:30

活动地点:中山路283号玄武公安分局快报记者 钟晓敏



心,你们走之前,把我放在迪斯尼乐园就行了!”

我正在帮忙

85456xx:我同事有一对儿女很有意思。一天,她正在做饭,忽然楼下有人喊下雨了,她让大儿子将阳台上的鞋拿进来。没想到儿子在客厅大喊:“我正在帮妹妹的忙。”我同事说:“先收鞋子,再帮妹妹。”“不行,我正帮她看动画片,一会她回来要讲给她听。”值班记者 郭芷冰

QQ粘贴吧

郁闷得意尴尬开心
Q我们364119625

值班记者 陪你聊聊

不用担心我

47578xx:前天,我和老公讨论万一出现意外,5岁的女儿谁来照顾。“小乖,如果爸爸妈妈不在,你要去哪里?”没想到女儿不假思索地说,“不用担

最IN情报

都市“药丸族”吃药也“时尚” 他们得了什么“病”

一谈“吃药”,人们就自然联想到疾病,而都市里却有一帮“药丸族”,健康的他们每天都“药”不离口,服用各种保健“药丸”,成了他们追求健康终极目标的生活主张。

吃些维生素 让人看起来年轻

杨女士30多岁,是一家培训公司的老师。“我吃的‘药’有些是定期吃的,有些是常年在吃。人在吃饭时虽然能摄取一些营养,但有时因为体质关系,很多人必需的营养成分不能被很好地吸收。所以,我认为如果有条件就要通过吃‘药’来补充这些营养,例如维生素之类,补一些就可以让人看起来比较年轻。当然如果体内不缺这些,就是极大的浪费。”

杨小姐说:“其实,‘药丸族’的终极目标是身体健康。”

不吃鱼肉 只吃营养品

小张是报社编辑,以前学的是医药专业。“我老婆平时不怎么吃饭,尤其是鱼、肉。她基本上只吃水果和蔬菜,其他都通过营养品来解决。”小张说,一次太太要出国半个月,因为太匆忙,忘了带营养品。到了国外,一下子慌了。“她打电话向我求救。我听后哈哈大笑说,没有营养品你就吃饭呀,吃得饱饱的,半个月还能把你饿死不成。听我说完,老婆哑然失笑。”

所以,小张觉得无论怎么样,自然的饮食才是保证健康的根本之道,而“药”仅仅起到辅助作用。

专家: 缺什么才能补什么

江苏省营养学会的莫老师认为,“药丸族”的做法需要辩证地来看待。“白领平时工作紧张,一般家里都不会开伙,吃东西基本上靠外卖。”莫老师说,由于外卖烹饪条件的特殊性,食物中的维生素就很容易被破坏,因此,这类人群可适量地补些“药丸”。除此之外,刻意减肥者、厌食儿童、少食的老人也都应当适当吃一些“药丸”。

“从营养学角度来说,应该是缺什么补什么,如果不缺却补充得过多,反而会有危害。”莫老师担心的是一,一般人会在饮食中胡乱补充。“像一些人,每天喝牛奶、豆浆,还吃钙片,这种做法我就不赞成。”见习记者 邵瑜 黄艳

报网联动
全新服务
www.lifenanjing.com.cn
24小时新闻热线:96060

成功决定健康

您每天一半时间在居家安度,不可忽视这一半环境污染。
最新推出无甲醛材料全香樟实木尊贵极品家俱。存放字画、衣物等贵重物品。婚嫁嫁妆樟木箱。
香樟木功能:防虫、杀菌、清洁空气。
欢迎来图、来样或本公司设计制定各式香樟木居家、办公家俱、木门、木线。
厂址:南京市江宁区双龙大道510号(岔路口江宁装饰城对面)
南京绿绿木门木线家俱有限公司 电话:52104126、52282310