



动感单车 健身房“新宠”

风靡全球的 spinning 运动,中国人给它起了一个非常形象的名字——动感单车。动感单车(英文 Spinning)又叫室内固定单车,这项运动起源于美国,是目前在健身房里大受欢迎的有氧运动项目。运动者配合音乐、灯光,模仿一些运动方式,如爬山、快速骑车等进行锻炼,趣味性极强。

在健身房里,“自行车”一直是最具吸引力的健身项目之一。据健身教练张楠介绍,这种固定的“自行车”相比户外的自行车所独具的优点是:

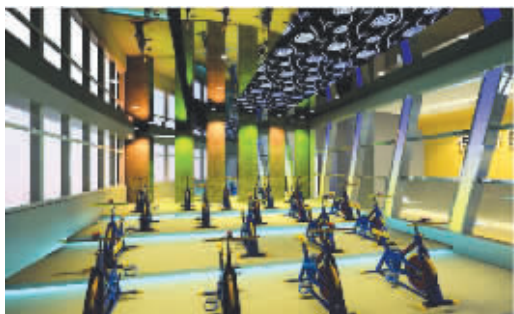
更容易控制自己的运动心率,而且阻力可由自己来调节。动感单车被誉为“车轮上的赢家”。骑动感单车能让人在快乐运动中有效地增强肌肉耐力,锻炼心肺功能。动感单车同样是一种非常好的有氧运动,它让人最大限度地流汗,增强新陈代谢功能,轻松地将身体里的毒素排掉,减脂、减肥的目的自然就达到了。

在南京各大健身俱乐部,动感单车课程基本上是每天都有,而总是有那么一批人痴迷于动感单车的挥汗如雨的效果。

记者去采访的当天,课程开始时,有14人参与其中,但是当课程进行到快30分钟时,课堂里就剩下了一半人了,而到第40分钟时,课堂里只剩下5个人了,这5个人全是男士。据教练介绍,一般能够坚持45分钟的学员确实并不是很多,而且参加动感单车训练的多是一些男士,他们更倾向于通过这种剧烈的运动达到出汗放松的目的,但是教练还是建议大家能够坚持下来,并且对于那些致力于减肥的学员,除了每个星期要坚持三节动感单车课之外,还要搭配一定的器械和力量练习。

专家说,骑动感单车时要根据每个人不同的身高和体重,选择动感单车的座位、手柄和速度,也可以根据人体比例进行调节。进行这项运动时,一定要将脚固定在踏板上,从而保证安全,还要控制呼吸节奏,以免造成运动疲劳。

动感单车还有绚丽的灯光和优美的音乐两大特色。音乐是随着不同区间的运动变换的,像热身运动和耐力运动时是比较舒缓的音乐,营造一个轻松的氛围,让你在长时间里保持一定强度的训练,这会锻炼你的心肺功能。而在力量训练和比赛时就会是节奏感比较强的音乐,因为增加了阻力,类似于户外自行车的上坡运动,这时动感的音乐会给你一个推动、鼓励。动感单车有不同的运动区间,可让锻炼者根据不同的目的,选择不同的课程,从而达到不同的锻炼效果。



【结构解析】

动感单车基本与普通单车相似,包括车把、车座、踏板和轮子几个部分,车身稳固地联结为一个整体。与普通单车不同的是,它的结构可以作很大的调整,使骑行的人感觉更舒适。

上车之前,首先要确定座位的高度,通常这个高度以自己站在地面、抬起大腿并与地面水平时的高度为准,这样在骑行时,大腿与小腿的夹角不会过小,从而减轻了膝盖的负担,避免其受到损伤;然后以座位的位置决定车把的位置,手扶在车把最前方,手肘靠在最近把位上最为合适,身体要紧凑,手臂伸向前方不觉得吃力就好。车把的高低也可以根据骑行者的身材升降。

【减脂原理】

和所有的有氧运动一样,动感单车也是在充分激活身体的运动细胞后,在消耗能量的同时达到减脂的目的。

据教练介绍,动感单车

是健身房中运动量最大的器械之一,对体能的要求非常高,通常一堂课能消耗不少热量,同时也排出很多汗液,身体的水分流失很快,因此要及时补水。但是大量的水分流失并不代表它是靠“脱水”来减肥的,如果你在运动的时候带上心率表,就会很清楚地看见自己在运动过程中,从哪一刻开始就完全是在消耗脂肪了。

【适合对象】

起源于美国的动感单车沾染着浓浓的美国味道,活力四射、热情奔放,因此颇受25—35岁的人群的青睐。不过在国外这项运动可没有年龄限制,因为它设计上的科学性保证了参与者的安全,而且运动的强度完全是可控的,适用于所有有运动能力的人。

不过建议膝盖有损伤的人不宜参加此项运动,因为整个骑行过程中,膝关节的摩擦很大,再加上高强度的压力,很容易形成潜在的伤害,在日后的运动过程中就会慢慢体现出来。

【体验者说】 动感单车初体验

和健身教练一样,这里的动感单车教练也是位动感十足的人,说话走路都带着一股朝气和节奏感。不同的是动感单车教练更像是迪厅里呼风唤雨的DJ,精心挑选的音乐节奏也是动感十足,分贝调到最高,再加上富有煽动性的语言,让人们在不知不觉中把体能发挥到极致。想偷懒?自己都不愿意!平时在跑步机上运动时,10多分钟就会看表的我,这次居然一整节课都没有想到“时间”二字,真是奇迹。

骑在车上,最大的感觉就是忘记了你是谁,眼睛里只有闪烁的灯光,身边的“战友”和面前的教练。脑子里回荡的也只有震撼的音乐和教练的助威声。通过亲身体验我发现,练习动感单车要做到三不怕,即不怕脏、不怕累、不怕出丑——出再多的汗也无所谓,哪怕衣服湿透;踏得再累也不放弃,看看“战友”,坚持就是胜利;姿势再丑无所谓,表情夸张无所谓,在这里没有人知道你是做什么的,大喊大叫都随便,尽情就好。

一节课上完,我居然挺了过来,但是全身的衣服都湿透了,认真地体会还能听到全身血液在流动的声音,毛孔充分地呼吸,皮肤在加速新陈代谢下显得健康红润。我终于体会到流汗的感觉是如此的痛快。在这样的隆冬时节,能酣畅淋漓地出一身汗,爽!

(网友 小奇)
本版整理 黄建军



本版均为资料图片

金吉鸟瑜伽 我就喜欢
外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

金秋十月, 特大优惠
网址: <http://b572828.xici.net>

- 1、购任意年卡, 赠送瑜伽服一套及加送一个月会籍 (其它优惠年卡不参加该活动)
- 2、双人行年卡, 2年卡继续特惠中
- 3、南京虹桥店、苏州新区店超值预售特惠中

虹桥店: 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼
预售电话: 8320 0879 8472 1128 (火热预售中...)

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 8637 1997
龙江二店: 龙江新城市广场二楼海潮之家旁 电话: 8637 1997
瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达芙御园南二楼(金领发科对面/地坝局旁) 电话: 8479 6899
珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 8472 1128
大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 8465 3299
新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 8470 2468
山西路精品店: 山西路87号世界贸易中心A座1203室 电话: 8320 0879
牌楼巷会所店: 牌楼巷47号-1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 8666 3232
此处有瑜伽/游泳/跆拳道/器械

苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-6171 0118

金吉鸟瑜伽学院 (全日制、周末班)
唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构

- 1、集哈达、艾扬格、阿师汤嘎等体系于教学中;
- 2、对人体解剖学和营养学、中医疗养有独到的授课方式和技巧;
- 3、每周专门设制印度外教的特色课程、双语瑜伽口令课(英汉);
- 4、免费学习高温瑜伽、肚皮舞、拉丁舞等;
- 5、免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳操、游泳、器械健身等;
- 6、免费推荐就业, 优秀学员优先安排留用;

初中高连读 5800元, 学生优惠 1000元 11月8日开课
(免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳操、游泳、器械健身, 优秀学员优先安排留用)

咨询热线: 025-84799686 咨询QQ: 79495022 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304
公交线路: 16、27、33、34、35、38、100新街口南站下

肚皮舞 11月1日
开班了!
劲爆价 880元

金吉鸟健身俱乐部

虹桥店预售特惠中
每满50名会员, 价格上调100元
一年卡特价 1680元 二年卡特价 2680元 三年卡特价 3480元

- 赠送礼品**
- 1、运动大礼包(大小毛巾各一、运动水壶一个)
 - 2、赠送2个月会籍(即延长2个月使用期限)
 - 3、私人教练免费3节课课程指导
 - 4、金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳 (每年7、8月两月禁用, 另付400元可全年不计次使用)

设施: 有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等
课程: 街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话: 8320 0879, 8472 1128
虹桥店: 鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼
预售咨询电话: 8320 0879 8472 1128
万源店: 牌楼巷47号(高五台山健身会所仅百米之遥, 旁有餐饮名店“翠亭村”)
电话: 86663232 (瑜伽、游泳、跳操、器械)

金吉鸟万源健身会所
南/京/十/佳/泳/池

秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510
健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元
瑜伽特价年卡 1380元

地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295