

# 初春健身四大攻略

步入春季,天气逐渐回暖,不少因冬日寒冷减少了运动的人们,此时已开始制定春季健身计划。初春健身一定要结合季节特点合理安排,这样才能在保证健康的同时充分享受健身的快乐。

首先,要循序渐进、因人制宜,且运动前做足准备活动,防止外伤。

其次,选择喜爱并适合的健身项目,长期坚持。健身贵在持久,而生活中很多

人健身都是“三分钟热度”,因而健身效果不明显。所以,合理选择健身项目,让自己能够长期坚持非常重要。骑自行车、登山、快步走、打篮球、踢足球等都是不错的户外运动项目。

第三,注意防寒保暖,健身时间可选择14:00至20:00。研究表明,14:00之后,人体机能开始上升,17:00至19:00达到最佳,锻炼选择在此时比较适宜。晨练也可以,但必须选

择空气环境好的地方。初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

第四,多喝水保持机体水分。当前气温尚低,人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上,此时气候较为干燥,运动中又要大量排汗,所以此时锻炼应注意水分的及时补充。 宗禾

## 千释瑜伽 塑造花样女人

千释瑜伽是集瑜伽、养生、膳食于一体的国内首家整体性瑜伽会所。她以丰富的中医文化底蕴和专业的俱乐部经营理念以及特有的会员限额制堪称业内典范。其独创的瑜伽练习+瑜伽调理+瑜伽膳食“三位一体”的全效调理方案,倡导完整的瑜伽练习,是目前其他瑜伽馆所无法比拟的。

在这个风情万种的迷人春季,全新瑜伽课程体系塑造健康、优雅的花样女人。阴瑜伽课系通过滋养关节骨液,使韧带变得有力,激发疏通深层经络,调节神经系统。注重下半身的练习,对于女性卵巢滋养,改善生殖系统有着较好的效果。涵盖课程:水瑜伽、木瑜伽、脏腑经络瑜伽、脊美瑜伽等。阳瑜伽课系通过对雕塑手臂、腰部、臀部的线条效果明显,使循环系统更加活跃,促进了心脏功能。可以保持肺功能强大,通过呼吸和动作促进了循环系统的功能。涵盖课程:脉能瑜伽、中级热瑜伽、形体瑜伽等。风瑜伽注重瑜伽呼吸、冥想,配合香薰精油,让植物芳香因子进入身体,调节神经,安抚情绪,舒缓心灵,改善精神状态,平衡生理机能,使身心达到和谐、统一。

## 明道:专注高温瑜伽

当古老的瑜伽健身术在现代都市中变得“火”起来时,人们似乎在纷繁忙碌的生活中找到了平衡身心的最佳方式。明道瑜伽专注于高温瑜伽,提升健身者的健身感受。

据专业人士调查显示,瑜伽练习能十分有效地帮助燃烧身体中多余的热量,消除肥胖症。瑜伽姿势中的各种伸展动作,如手臂上举的山立式姿势十分简单,但它能让身体两侧的肌肉拉长并加速其血液循环,起到燃烧脂肪的作用。身体前弯后仰的动作可以加速全身的血液循环,能由里到外地刺激脂肪容易堆积的身体前侧和后侧部位,如腰部、臀部以及腿部。扭转的姿势也能十分有效地消减身

体局部的脂肪,帮助消除内脏周围堆积的脂肪并维持其正常功能。尤其是高温瑜伽,由于能达到强力的排毒和减脂效果,一直为现代人所推崇。

据明道瑜伽负责人介绍,随着春季的到来,越来越多的人会把高温瑜伽作为减肥、提亮肤色、改善皮肤状况的首选。由于明道的高温瑜伽整个教室采用板材整包,没有一滴胶、一滴漆,非常环保,而且采用的是德国进口水循环的取暖方式,练习过程中会员会感觉到皮肤非常滋润,所以在明道任何一家高温教室中都不会看见加湿器!所有会员在具有专业的4年以上教龄老师的带领下,练习得非常愉悦、效果显著。



## “无上素食”邀你看世界

亲近自然,是都市人梦寐以求的生活方式。以“回归自然、享受健康”为主题的时尚餐厅“无上素食”,除了让人们在味蕾上亲近绿色,近日又有大手笔活动“无上摄影沙龙”,令人们用眼睛和心灵一起来感受自然的美妙。

“无上素食”是一家集欧式素食自助与宴会于一体的大型素食餐厅,特聘台湾顶级名厨,精心打造素食经典;台湾美味小吃;自酿特色水果醋;意大利低脂冰淇淋;意大利现磨咖

啡;无蛋蛋糕等……难怪不少时尚女性都是“素食主义”的忠实追随者,如此丰富多选择的美味,还能够增添更多健康与美味,何乐而不为呢?吃素,除了能获取天然纯净的均衡营养外,还能额外地体验到摆脱了都市的喧嚣和欲望的愉悦。

此次“无上摄影沙龙”活动,力邀台湾三位资深摄影师吴文钦、邓坤海、王传举于3月21日~4月17日举办百幅摄影作品展,在无上素食用餐即可免费获取入场券。



南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!



# 练瑜伽,从选择明道开始



## 春季 好礼大奉送

所有门店特价酬宾,最低年卡 **1380起**  
部分卡型 **免费送月送衣服(价值800元)!**  
具体活动请电话咨询相应门店  
欢迎来电咨询,  
电话预约可免费体验!

**明道 瑜伽学院 招生**

春季全日制、业余班

**开设内容**  
高温瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、有氧拉丁等等

**特惠招生,初中高级连续6800元。**  
品牌承诺,100%安排就业。资深华裔导师,名额有限,报完即止。

**所有学员可在明道 免费锻炼一年**

TEL: **83209798**  
网址: <http://b398379.xici.net>  
咨询QQ: 492417594 790486168

明道专业瑜伽馆及跳操馆:  
鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼 TEL: 83209798  
山西路精品店:中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁) TEL: 83345936  
新街口平价店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁) TEL: 84780003  
龙江顶级店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面) TEL: 86602958