

男人必练哑铃的若干理由

男人需要阳刚,需要强健的肌肉,备下一套“常规武器”——哑铃,它能够使你将自己打造成新型猛男的梦想成为现实。



哑铃肩上推举

目标部位:肩部、上胸部

坐姿立姿均可,两腿分开踏于地面,躯干保持挺直。两手各握一哑铃,掌心向前,肘部弯曲成90度。发力将哑铃举至头顶。控制哑铃慢慢还原至初始位置。

为什么要练它——

男人的肩膀要足够宽,扛得住责任,显示出气势。肩膀的宽度取决于骨

架和肩三角肌的体积,骨架受制于遗传而难以改变,但我们可以锻炼肩三角肌。

肩上推举主练肩三角肌辅助锻炼斜方肌上部 and 胸肌上部,如果你发愁自己的瘦削,就多练这个动作吧。为了取得更好效果,还可以增加哑铃前平举、侧平举、俯身侧平举等动作。

哑铃直立划船

目标部位:肩部

立姿,两腿分开与臀

同宽,躯干保持挺直,两手各握一哑铃,将哑铃悬于大腿前方,掌心朝后。弯曲并向两侧上提肘关节,将哑铃垂直提到肩关节高度,注意此时肘关节略高于哑铃。停留数秒钟,再慢慢放下哑铃至初始位置。

为什么要练它——

这个同样是锻炼肩部的经典动作,主练肩三角肌,辅练斜方肌上部,尤其可以加强肩袖肌群的力量,肩袖肌群由冈上肌、冈

下肌、小圆肌、肩胛下肌等四块肌肉的肌腱组成,紧环绕着肩关节,对于肩关节的运动和稳定性有很大的作用。

俯身哑铃单臂屈伸

目标部位:上臂后部

俯身,左手撑于凳面或硬板床的边沿,左膝跪于凳面,右腿微弯支撑身体,上身与地面平行,右手握一哑铃,上臂贴于体侧,小臂自然下垂。保持上臂不动,慢慢伸直肘关节,使

哑铃上升至身体侧后方。然后慢慢将哑铃还原至初始位置。重复完指定次数后,换另一侧做。

为什么要练它——

即使大腿因踢球而十分粗壮,你仍然不能改变细如麻秆的胳膊,要想改变,必须锻炼。这个动作属于孤立训练动作,可以针对加强上臂后部的肱三头肌,让你的胳膊更粗壮、更有力,立定投篮时投得更高更远。在锻炼时,手腕的角度不同,锻炼的侧重点不同,一般可以掌心向内。双杠臂屈伸也可以有效锻炼到肱三头肌,如果适当调整角度,使上身垂直于地面,甚至可以重点锻炼它。

哑铃颈后单臂屈伸

目标部位:上臂后部

坐姿立姿均可。两腿分开踏于地面,躯干保持挺直,右手握一哑铃伸直上举,高于头顶掌心向前。保持上臂不动,掌心始终向前,将哑铃慢慢下降至头部后方,然后伸直肘关节还原哑铃至初始位置。重复完成规定次数后,换另一侧做。

为什么要练它——

这同样是锻炼肱三头肌的动作。不同的是,颈后单臂屈伸能够侧重锻炼肱三头肌三个头中的长头,将有助于全面发展肱三头肌。同时,由于俯身臂屈伸

容易借力,对动作技术要求比较高,所以要安排在前,而颈后单臂屈伸可以用较大的重量,还可以双手去做,能更有效地增大肌肉体积。

仰卧屈臂上拉

目标部位:下胸部和背部

仰卧在平凳上或硬板床的床边,肩胛上部 and 头部悬空,以后背中部支撑上身,两腿分开踏地。两手虎口相交,手掌相叠共握一哑铃垂于脑后,肘关节弯曲。沿弧线把哑铃拉起至头顶上方,再慢慢放下至初始位置。

为什么要练它——

没有什么比胸前的“排骨”更让别人小瞧你的体格了。作为男人宽阔而坚实的胸膛能让你显得更自信、更可依赖。如果再加上厚实的呈扇形的背部,那就更完美了。如果说有什么动作可以同时很好地锻炼胸部和背部,那就只有这个动作了。据说它还可以增加胸廓,施瓦辛格经常在深蹲后即刻练习它,以增大整个上身的围度,如果你想单独强调胸部和背部,那可以分别锻炼负重俯卧撑和引体向上。



明道高温瑜伽 让你今夏做个“冷美人”



——随着夏季的到来,越来越多的女性加入了健身的队伍中,谁不想在夏天来临前展现自己婀娜的身姿呢?

据老牌的瑜伽馆明道瑜伽主管介绍,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体式、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。尤其是适合现在不经常锻炼柔韧性差的年轻女性,高温的环境可以使大家的身体水平提高到一个新的台阶,做起来非常容易。由于明道采用进口的水暖设备,所以是纯水暖的锻炼环境,在锻炼的过程中,我们的身体在温和的、湿润的空气中包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。虽然夏季到了,但是越来越多的女性加入了高温锻炼中,感受着高温的魅力。

除了高温瑜伽,踏板、热气球、拉丁、肚皮舞等课程在明道也得到了很多会员的青睐。这类有氧课程主要针对臀部和下肢的运动,能够在恢复我们小蛮腰的同时,增强心肺功能和协调性,提高人体的免疫力。节奏感强烈让人兴奋的音乐,配以教练娴熟的步伐,煽动的口令,是绝佳的减压方式。

高品质的教练、一流的硬件设施、人性化的管理、高性价比的价格,铸就了今天的明道,高比例的老会员续卡是对明道瑜伽的回报和肯定!

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!



明道专业瑜伽馆

- 1 特价高温双月卡:买高温,送形体,2个月有效,超低价格590元! 让你摆脱赘肉,拥有一个窈窕的夏季!
- 2 特价常温年卡1380元起(瑜伽、跳操通卡),高温年卡1690元起,(顶级店、旗舰店上浮); 年卡免费加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

五月 特惠活动

开设内容

高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、爵士舞、普拉提、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、跆拳道、有氧拉丁、孕妇瑜伽等等

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

明道瑜伽学院招生

瑜伽教练员培训

所有学员可在明道 免费锻炼一年

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。

TEL: 83209798

网址: <http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594 790486168

明道跆拳道班招生

1、双休日少儿班招生:年卡特惠:1200元/年(含韩国进口品牌道服一套)

2、暑期班暑期卡特惠招生:390元/2个月

专业场地、赴韩归来专业运动员授课、8年品质保证、小班上课

跆拳道地址:

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