



从20岁到40岁 始终做完美女人

20岁到40岁,是女人的黄金年龄段,只有采用适合自己年龄段的健身计划,才能在人生的黄金年代中始终灿烂。美国著名健康美容杂志《塑形》就有针对性地为不同年龄段的女性设计了锻炼计划,女士们,为你从20岁到40岁始终保持完美身材而加油吧!

20岁:培养健身习惯 20岁的女人青春飞扬,身体功能正处于鼎盛时期,各方面素质均达到人生的最佳点。此时要趁年轻培养良好的锻炼习惯,为日后生活多积攒一些“健康储蓄”。

美国圣地亚哥健康训练中心的负责人贾斯汀·普林斯说,20多岁是人体骨骼生长的最佳阶段,可以将跑步、力量训练等负重练习纳入锻炼方式,并特别为20岁的女性设计了一种锻炼方法:

坐在瑜伽垫上,双手撑地,放在身体后面,手指向外。将臀部抬起10厘米左右,同时向前伸直左腿,与地面成45度角。继续抬臀,直到右侧大腿与地面平行。降低臀部至初始位置,重复抬高10—12次后,换另一侧,重复相同动作。如果觉得上述锻炼困难,还可选择跳踏板操,练跆拳道,跳拉丁舞等,每周锻炼4—6次,每次最好坚持一小时以上。

30岁:与脂肪战斗到底 30岁的女人大多数已生育,皮下渐渐堆积了一些脂肪,体形也有所改变,并且她们还要在工作 and 家庭中寻找平衡点,压力较大。因此要在保持健康的基础上,锻炼肌肉

和柔韧性,尽量减少脂肪,保持自身活力,有助于减缓压力。美国加利福尼亚州旧金山海湾俱乐部健身负责人詹妮弗·比顿创立了一套锻炼方法,让你在母亲身份和工作身份的转换中保持活力。

方法:平躺在瑜伽毯上,手臂放置于身体两侧,手心向下。两腿伸直,将两脚放在健身球上。抬臀,靠肩部和脚支撑身体,保持身体平直,同时用力让健身球滚向右侧(脚跟随之向右扭动),保持一会儿,再向左侧滚动球,回到初始位置。做5—10次后,转向左边滚动健身球。

如果不便进行上述锻炼,不妨在下班或晚饭后,和家人一起游泳、快走、爬楼

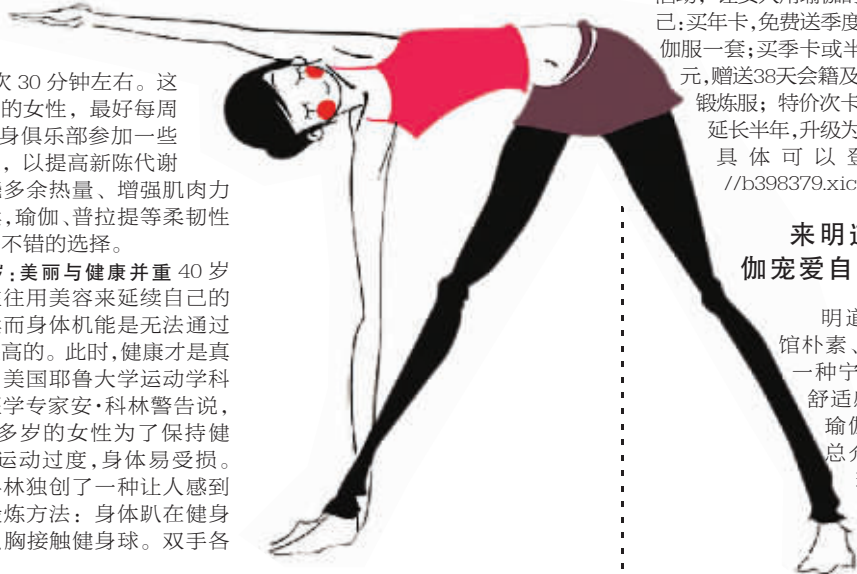
梯等,每次30分钟左右。这个年龄段的女性,最好每周3次到健身俱乐部参加一些器械训练,以提高新陈代谢率、燃烧多余热量、增强肌肉力量。当然,瑜伽、普拉提等柔韧性锻炼也是不错的选择。

40岁:美丽与健康并重 40岁的女性往往用美容来延续自己的美丽,然而身体机能是无法通过美容来提高的。此时,健康才是真正的美。美国耶鲁大学运动学科的运动医学专家安·科林警告说,很多40多岁的女性为了保持健康,经常运动过度,身体易受损。为此,科林独创了一种让人感到舒适的锻炼方法:身体趴在健身球上,腹、胸接触健身球。双手各

抓起一个2—5千克重的哑铃,手臂向前伸直,放在地板上,手心向下。绷紧后腿肌肉,与此同时抬胸、屈肘举臂至肩平。然后恢复初始姿势,并重复练习8次。

如果觉得上述锻炼比较吃力,还可选择每天进行30分钟适度或有一定强度的运动,如跳交谊舞、韵律操、踢毽子、瑜伽等,以增加身体的协调性,锻炼关节的灵活性,缓解机体疲劳、避免骨质疏松。最好每周再进行2次力量训练;如果每周坚持做3次举重运动,新陈代谢率便可提高15%。

彭凌梅 整理



春季伊始,随着气温的升高,越来越多的女性开始为即将能在夏季穿上婀娜多姿的衣服做着健身减肥或者身体排毒的计划。

女人,换个角度宠自己 明道瑜伽 让你舒展身心

明道大幅特惠迎接
女人的节日

在明道瑜伽,您可以明显感觉到健身的浪潮,瑜伽垫满满当地铺在地上,学员从20岁出头到50多岁都有,每天越来越多的人加入瑜伽的锻炼中,希望在感受运动乐趣的同时,达到塑形减肥的效果。

为了迎接即将到来的三八节,明道瑜伽更是推出了大幅度的优惠活动,让女人用瑜伽的方式宠爱自己:买年卡,免费送季度卡及专业瑜伽服一套;买季卡或半年卡,加3.8元,赠送38天会籍及专业法瑞尔锻炼服;特价次卡有效期免费延长半年,升级为1年半有效。

具体可以登录 <http://b398379.xici.net> 查询。

来明道,用瑜伽
宠爱自己

明道瑜伽鼓楼馆朴素、大气,给人一种宁静、淡然的舒适感。据明道瑜伽负责人唐总介绍,明道瑜伽3.3米的层高是南京瑜伽馆中少见

的,整个馆中的通风效果特别好。所有教室均采用德国进口地下供暖设备及高温房间木质墙面的细节处理,使高温瑜伽更环保舒适,这也是众多学员选择明道的理由。

据明道瑜伽负责人介绍,由于是南京唯一的纯女子瑜伽馆,所有会员到这里练习时可以完全全然的放松,尽情享受运动的快乐!瑜伽锻炼过程中,它能够将体内的脂肪转换为肌肉和能量,在强调每个姿势的同时再配合深度的呼吸,所以能充分锻炼到其他运动不能锻炼到的部位,而整个看似静态的运动过程实际上消耗大量的热量和脂肪。瑜伽是一种静动力运动方式,运动完后反而让人觉得周身舒泰,全身微微发热,真是越练越想练。

明道高温瑜伽馆是理想的修炼场所:没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为4年以上教龄的全职教练,熟悉每个会员情况。据明道瑜伽赵老师介绍,高温瑜伽的功效益非常好,在38℃以上温度的高温环境中,结合高温瑜伽的体位、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。明道高温瑜伽馆有着纯水暖的锻炼环境,在锻炼的过程中,我们的身体被温和的、湿润的空气包围着,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。

聘: 前台接待
女性形象佳,
沟通能力强
86602958



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

明道瑜伽教练培训

60天的体能开发
+专业导师60天悉心教导
+365天免费实习跟课
+新课免费指导

+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;
一份付出,一份回报;

明道瑜伽学院,让您引发自身的深层次改变,从无到有,真正成为一各技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

目前为止,所有学员100%的就业率,
是我们对您的保证!

本季特惠招生:

资深华裔导师,小班上课,课程重点教授瑜伽初、中、高级体位,瑜伽调息法、三脉七轮、营养学、人体解剖学等等。培训历史久、口碑好、课程精、导师优秀、附加值高。

报名咨询电话: **83209798** 赵老师

1 买门店活动年卡,
免费送季卡及专业瑜伽服一套。

买季卡或半年卡,
加**3.8元**,赠送**38天**会籍及专业法瑞尔锻炼服;

2 瑜伽特价年卡**1380元起**,
瑜伽锻炼低至**10元/次**

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
更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版: <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
新街口初始店: 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: 龙江西路5号4楼(龙江体育馆对面) TEL: 86602958