

我来韶健身



母亲爱街舞

母亲退休后身体一直不太好,患有脂肪肝、便秘、头痛等多种疾病,去年母亲还患上了失眠症,整晚睡不着觉,安眠药也不起作用,母亲痛苦不堪,她说自己最大的愿望就是睡个好觉。

年初社区组建老年人街舞队,在我们的支持下,母亲报了名。街舞队里没有专业老师,队员跟着电视、光碟学舞,舞跳得好不好要看个人悟性。母亲从没有跳过舞,底子薄基础差,跳舞水平高的队友便热心地向母亲传授跳舞技巧,有的人还手把手地教母亲动作要领。街舞队每天早晨和晚上都要跳舞,一场街舞一身汗,一番运动一身轻,跳了几个月的街

舞,不知不觉母亲的感冒变少了,头痛、便秘等不适减轻了,每晚也能睡好觉了。母亲喜欢上了街舞,每天不跳两次就觉得不自在,只要跳过街舞就觉得浑身通泰,神清气爽。

为了进一步提高自己的舞蹈水平,母亲还自费参加了老年大学的舞蹈培训班。母亲不但在老年大学里练舞,而且在家里还“加餐”练习压腿、劈叉,对着电视机练习舞蹈动作。有了专业教师的指导,母亲进步很快,从刚进社区街舞队时的“菜鸟”变成了舞姿优美、动作娴熟的“老鸟”。

母亲常常和街舞队队员一起自编自导自演舞蹈节目,他们的节目拿到街道里参加比赛,每次都能够获得奖项。街舞队用街

舞表达了老年人对生活的热爱,对幸福的追求,街舞队队员也关系融洽,如同一个温暖的大家庭。母亲过生日那天,她还收到了队友亲手做的生日蛋糕,母亲和队友们一起载歌载舞过生日,她乐得合不拢嘴。

今年夏天社区举办“清凉一夏娱乐周”活动,街舞队可是出尽了风头。在“娱乐周”里,每到晚上七点街舞队都会在社区中心广场为居民表演街舞。母亲精心编排的街舞《幸福像花儿一样》不但张扬了老年人的个性,而且最具美感,受到居民们的一致称赞,母亲也赢得了“资深舞王”的美誉。

母亲说她要感谢街舞,街舞让她跳出了美好人生,拥有了快乐晚年。

何礼仁

瑜伽跆拳道 “静动”两境界

几场秋雨过后,酷热难耐的夏天悄然退去,爱美的女孩子们又开始了自己的秋季瘦身塑形计划。当然,我们的首选还是静界瑜伽与振道跆拳道。不管你是喜欢静还是喜欢动,抑或动静皆喜,在静界瑜伽与振道跆拳道,你总能寻觅到让自己满意的健身塑形方式。

静如处子,营造谧境界

静界,顾名思义,宁静的世界。静界从创立至今,一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效地课程,最和谐的环境”的定位,一直专一经营“瑜伽”。

静界在教学中,不仅强调瑜伽体位与动作的重要性更注重调息及冥想对于人体内在系统的调整,并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。静界所有专职教练不仅拥有专业权威的教练资质和多年丰富的教学经验,更潜心钻研东方文化兼具瑜伽奉献精神,真正从内心关爱、影响、帮助每一个人。心灵的愉悦与洗礼从一个简单的瑜伽体位开始,静界将引导您进入身、心、灵和谐统一的瑜伽世界。

动如脱兔,练出小蛮腰

跆拳道是集柔韧、锐利和力量于一身,是锻炼身体各部位的全身性运动。对于女性来讲,跆拳道还是一种精美的形体艺术和健体、瘦身方法。

2006年初,振道跆拳道在南京开设了第一家专业跆拳道馆,以其专业的全职教练,统一教学大纲、分级教学,可升级考段、世界通用等特色赢得了南京不少喜欢剧烈运动的白领女性的青睐。

振道跆拳道教练介绍说,跆拳道的许多训练程序与有氧瘦身操相当一致。如从最开始的热身、拉伸,到踢脚靶、直踢、侧踢再到最后对抗战等,都是一种有氧耗脂运动。一般来说,训练两个月后,大腿与手臂的赘肉都将减少,身材也会更加挺拔。由于跆拳道的发力部位在腰身,所以瘦腰的效果最为明显。



下期活动暂停

呼吸对了,瑜伽就轻松了

现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的公益健身活动,宗旨是让我们的读者拥抱运动、拥抱健康!每一期,我们都会邀请南京市内知名健身场馆的优秀老师,为大家进行课程讲解和示范。

这期公益健身,我们来到了静界瑜伽,由Ella老师为大家上一堂瑜伽课。这节课主要是针对初学者而设置的人门瑜伽课,体式的安排主要是拉伸脊柱、舒展背部,同时对腑内脏器起到按摩和保养的功效。

这节课,Ella发现一些学员容易在练习瑜伽体式时屏息,这样不利于瑜伽的舒展。她强调,呼吸的调整很重要,呼吸结合得好,能够让体式更为轻松、舒缓。“大家对瑜伽的初步认识都停留在体式上,实际上一呼一吸特别重要。”于是,Ella老师引导大家让呼吸变得悠长,让身体更加舒缓不紧张,达到自己的最大极限。

这里,有必要向大家讲述一下呼吸的重要性。在瑜伽练习中,常常会听到教练讲到呼吸,腹式、



胸腔式、鼻孔交替式……这些呼吸法可以说是练习瑜伽时最重要的一个环节,它可以帮助我们正确、有效地完成瑜伽动作。

一般人的呼吸都是下意识的,但在瑜伽里,强调呼吸是有

意识地去控制它。适量深沉安静的呼吸有助放松身心,不光对呼吸器官,对脑部、心脏及内脏器官都大有裨益。瑜伽式呼吸对身心带来的疗效远远超乎我们的想象。对自己的呼吸学会仔细观察后,就能更深入地探索奇妙的调息法。

日常生活中,当思绪情感混乱时,呼吸浅而凌乱。通过深沉安静地呼吸,让心情自然平静下来。因此熟练自如地运用调息法对情绪的调理十分重要。

快报记者 彭凌梅

振道®跆拳道

http://b883456.xici.net

常年开办
少儿班、青成年班
私教班、黑带直通班

贺中秋 国庆!
双节特惠卡: 690元
(截止日期: 2010年10月7日)

另: 新街口馆、奥体馆、仙林馆、新馆特惠体验卡 1元

【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【滨江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【总机 68997000】

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队
强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

静界®瑜伽

直营连锁 \ 专业权威 \ 精英团队
健康 \ 塑身 \ 养生 \ 静心 \ 美丽人生
Http://b391560.xici.net

贺中秋 国庆!
双节特惠卡: 690元
(截止日期: 2010年10月7日)

中国专业瑜伽品牌
南京第一家专业瑜伽会馆

另: 石鼓路馆、奥体馆、仙林馆、新馆特惠体验卡 1元

会员培训: 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽
理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽.....

教练培训: 南京第一家专业瑜伽教练培训基地
专业权威+免费实习+推荐就业

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【大行宫馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【滨江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【浦口馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【总机 68996000】