

久违了,老朋友! 广播体操不再是“学生专利”

一则《通知》,让成人们的思绪飘回了自己的学生时期,那在学校操场上,青春的自己与同样青春的伙伴,挥舞着臂膀做广播体操的日子,美好至极!前不久,南京市总工会联合市体育局下发了《关于在全市推广工间(前)广播操活动的通知》,南京的企事业单位和机关职工9月底开始,每天要做两次第八套广播体操,南京人民广播电台体育台在上午10:00、下午4:00恢复播出第八套广播体操音乐。

广播操回归,健身让多数人叫好

提起广播操,许多人的感觉是既熟悉又陌生,它似乎只是中小学生的“专利”。记者调查了在报社实习的几位实习生,他们来自省内多所本科院校,但大家众口一词:学校不放广播操音乐,除了开运动会比赛以外,大家也没有人做广播操。“怎么做的?都忘完了。”几个大学生比划了半天,也没能回忆出一套完整的动作。

记者随即在网上对我们的“团团吃”和“休闲健身圈”QQ群里的读者做了个小调查,大家对广播操的回归怎么看?除了少数人觉得无所谓外,大多数人都叫好。读者“咖啡放盐”说,广播

体操是活动筋骨的,哪怕我们做得不标准,只是随便动了几下,也比坐在办公室屁股不离板凳要好得多。他表示,办公室人员应该多活动活动,不然才二十几岁颈椎就不好可不行。读者“易明京仁”对他的观点表示同意:“现在什么都不重要,身体最重要,身体是革命的本钱!不少人感觉头晕、没精打采,就是因为缺乏运动,颈椎不好所致,千万要注意!”

而没想到的是,我们的QQ群里就有这样一位持之以恒的读者,引得大家一片艳羡!读者“如梦彩虹”是机关工作人员,她每天做一次广播体操,坚持了十多年。她说,天天坐办公室不好,要多动动,只要认真做操就会有效果,感觉特别舒服。而且,不管是第几套操,都有异曲同工

之处,大家也不必担心难学。

广播操,最适宜大众的健身方式

有关专家表示,广播操也在与时俱进,是最适合大众推广,适合任何年龄人群的健身方式之一。国家非常重视广播操的发展和普及推广,从1951年11月公布第一套广播操至今,大约每隔五至十年,就会根据社会的发展和国民体质的变化更新一次,动作、编排都会进行调整,使之更加合理。

专家介绍,广播操创编的原则为:先由离心脏较远、负荷量较小的上肢或下肢运动开始;中间由胸部、体侧、体转和腹背运动组成,逐步加大动作的幅度和负荷量;然后转入较剧烈的、负荷量最大的全身运动和跳跃运动;最后以整理运动或放松运动结束。因此,它适合的年龄段非常广泛。而且,不受时间、场地的限制。

长期坚持做广播操,对锻炼肌肉、关节、韧带有良好的效果;按照标准连续做上三四遍,还能达到有氧锻炼的目的,有助于心肺功能的提高。快报记者 彭凌梅



美丽工作 美丽心情

明道瑜伽培训成就女人



工作,真的占据了生活的很大一部分,如果一份工作能够让你享受,那可以说你开心的时间要比一般人多得多。而在瑜伽老师Apple的眼中,拥有一份兼职瑜伽教练工作,足以让她没事偷着乐。

瑜伽让我走出身心交瘁的境地

四年前,Apple从事人事工作,压力非常大,感觉身心交瘁。当时了解到瑜伽可以放松身心,在明道瑜伽馆体验后,其专业以及周到的服务让她选择了做明道的瑜伽课会员。经过一段时间的锻炼后,她的身心感觉到了前所未有的舒畅,并深深地爱上了这项以心灵放松为主的运动。

爱上瑜伽后,Apple想,是不是能够加入传授健康的行列呢?一次偶遇到明道的唐老师,“当时我就主动说了我的想法,唐老师说没有问题,只要我下了班去参加他们的晚班专业培训就可以了。”于是,Apple超开心地顺利地加入教练员培训班。

培训老师教导非常认真,从大家身体的每个细小关节做着充分的了解和针对性的练习,让Apple心存感激。不久后,她的肌肉弹性恢复到了最佳的状态,并且身体的柔韧性得到了进一步的开发,甚至将横叉打开到了180度。“当时看到自己的成绩真的是高兴自己的选择没有错。他们是那么的专业和用心,让我再次深深地感

动。”三个月后,Apple顺利地毕业了,相比三个月前的自己,她发现自己美丽了、健康了、愉悦了。

兼职瑜伽教练,加入美丽行业

在明道瑜伽老师介绍下,Apple进入了南京大型的专业瑜伽馆,做兼职瑜伽教练。白天,她仍然保持正常的工作,下了班去瑜伽馆教课。每当看到学员因自己的指导身体得到了健康上大大的好转时,她真的感觉自己的选择是多么的正确。

加入了美丽行业的Apple更加充满了自信和力量。她说:“做兼职瑜伽教练不仅可以让我自己得到压力的释放、身心的健康,结交到新的朋友,充实了生活,还有了额外的收入。真的很感谢明道这个专业的团队!”

»相关链接

明道的瑜伽教练员培训已经开展了四年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。据明道介绍,到目前为止所有学员已经达到100%的就业率!现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员,还有很多健身房直接成为其对口单位,提前挑选合格的学员,这就是明道培训的魅力所在!



明道专业瑜伽

专业瑜伽/会员课程/教练培训

瑜伽教练培训学院

明道瑜伽学院,让您引发自身的深层次改变,从无到有,真正成为一名技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

60天的体能开发

+专业导师60天悉心教导

+新课免费指导

+个人特色课程指导

+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

免费赠送:VIP跟课卡、普拉提培训等等。
签署就业协议,工作无忧!

瑜伽学院地址:中山北路26号新晨国际大厦裙楼401

报名咨询电话:83209798 赵老师

咨询QQ:1511025072

专业瑜伽会馆

活动1 优惠卡型大放送:

买季卡送月卡

买年卡免费赠送双月卡及专业顶级品牌瑜伽服一套。

健康成本低至130元/月(起),

活动2 中秋节特惠:

在中秋节期间,瑜伽特价年卡:1580元
双人同行,办理年卡更可立减现金,并赠送雪卡。(特價卡型除外)

鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

TEL: 83209798 QQ: 492417594

山西路精品店:中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面)

TEL: 83345936 QQ:1486541422

新街口初始店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)

TEL: 84780003 QQ:1141950912

龙江旗舰店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 86602958 QQ: 790486168