

走路健身, 你可以的!



当忙碌过后,静下心来想想自己的生活,是否如时钟的指针般总是遵循着同样的轨迹,周而复始地行进,直至失去新意、感觉枯燥?这时候,我们不妨试着给自己一个很小的自我调整,说不定就能获得意想不到的惊喜——比如,你可以加入“上班族”,走路上下班。收获的不止有健康,更有豁达开朗、奋发向上的精神气!

走路,世界上最好的运动

你知道吗,在人们眼中简简单单、稀松平常的走路,竟然被世界卫生组织认定为是“世界上最好的运动”。爱因斯坦曾说:“我生平喜欢步行,运动给我带来了无穷的乐趣。”而对于现在越来越多被禁锢在写字楼格子间的上班族来说,走路上下班不仅可以缓解久坐后的沉重和僵硬感,更是一种减压的方法。

走路有什么好处?

首先,走路健身又健脑。我国自古就有“走为百练之祖”的健身经验谈,其中传统医学认为,双脚是人的健康之根。走路刺激脚底穴位,能舒筋活络,活血顺气,

强身健体。

同时,现代运动医学研究也证实,在走路时,骨骼、肌肉、韧带、神经末梢都要参加运动,从而促进血液循环,调节大脑皮层的活动功能,促使身体各种激素分泌,使人心情愉悦。走路防病并延缓衰老。

其次,长期走路可以减肥。走路能“烧”掉人体多余的脂肪,已经被科学实验所证明。

别小看,走路也是技术活儿

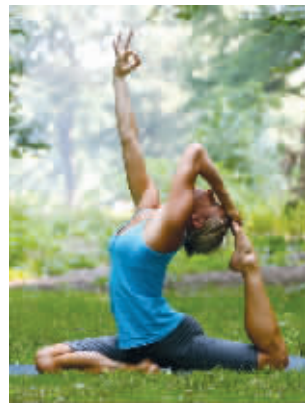
有人要说了,走路谁不会?你可千万别小看这件迈开双腿就能做的简单事,走路一旦成为健身项目,那就有很多讲究了。

一般说来,年轻人可以进行健步走,中老年人可以多散步。至于走路的姿势和节奏,恐怕是自然而然地行走最好。

走路健身的步伐多大也很重要。过小健身效益差,过大会造成疲劳。普通的标准是身高的三成,约五十厘米是不易形成疲劳的步伐。若体健并想取得较大的健身效果,步伐可适当加大些。此外,在交通拥挤时段,要特别注意交通安全。 彭凌梅 整理报道

明道瑜伽 从“心”开始留住青春

“办明道的卡已经有几年了,中途因单位搬家到了别的瑜伽馆练习过,但是始终惦记挂这里,这不卡一到期又立刻回来哪怕远点。之所以能坚持下来,我想可能和明道里的每一位专业的老师、每一位关心体贴的工作人员有很大的关系,一种无形的魅力让我坚持。”这是一名明道老会员在明道专属西祠论坛发表的帖子,也说出了不少明道会员的心声——练习瑜伽选择明道,没错的!



明道瑜伽让你尽享瑜伽魅力

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、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。明道的会员忠诚度非常高,从高续卡率上就可见一斑。

明道专注瑜伽课程的开设,所以专业。基本教练都在明道教授过3年以上课程,有的甚至有六七年的时间,除了每年的进修、学习,给会员带来更新、更好、更安全的课程外,还根据会员情况经常给一些专业的建议。专业的教授、专心的指导、细致认真的态度,造就了今天的明道。

明道瑜伽学院,工作的保障

明道的瑜伽教练员培训已经开展多年了,一直以“严格、

高品质、高就业率”在业界著称,就业率达到100%。据明道资深教练赵老师介绍,明道瑜伽培训有着十分高素质与高效率的教练团队,学员就业后,还能得到明道培训学院免费赠送的1年跟课实践,从老教练身上学习上课经验,不断完善自身技艺。正因为如此,明道瑜伽学院才成为你工作的强力保障!

明道年关特惠,现在续卡办卡真划算!

年关将至,明道开展了一系列的特惠卡型。明道的老会员都知道,此时瑜伽卡的价格是一年中最底的,所以大家都选择在这个时候续卡。针对不同的人群,明道推出了不同的卡型。对于新会员推出了特价常温卡和特价高温年卡,甚至推出了送月卡送瑜伽服的门店活动卡,低至每次10元的运动成本。心动不如行动,体验明道瑜伽的魅力,让自己爱上瑜伽吧。

品味摩艺传奇人生

摩艺传奇足浴休闲会所是由摩艺传奇投资管理有限公司重金打造的高档休闲会所,位于江东中路223号经营面积2600平米,豪华包间50多个。会所重金从全国各地聘请手法娴熟、端庄靓丽的技师为广大商务人士提供更多、更舒适、更贴心、更全面的人性化服务。在这里,古老独特的“传奇足疗”将放松您疲惫的身心;新颖健康的

“摩艺指压”将带给您不同寻常的感官体验;纯正的SPA、时尚的汗蒸,都将使您在闲暇时流连忘返。

我们倡导“绿色消费、健康休闲”的时代理念,为成功的您营造一个轻松、健康、私密的休闲空间。在我店盛大开业之际,我们诚心地邀请您加入“摩艺”,成为“传奇”的会员。即日起至2月2日,全场特价体验!



明道瑜伽培训学院

明道專業 瑜伽會館



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

活动1 免费赠送进行中.....

办理年卡免费赠送瑜伽双月卡、顶级瑜伽服、汗蒸卡等等; 双人同行,更可立减现金;
 健康成本低至10元/次(起)

活动2

- 1、常温特惠年卡1380元(起)
 - 2、高温特惠年卡1680元(起)
- (顶级店、旗舰店上浮200元)
 (限50名), 报完即止

明道长年招收**减肥班**学员, 签约承诺, 无效退款。TEL:83209798

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: 汉中路上29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