



健身圈的女人们 (之三)

健身是女人最好的保养品



最近在微博上看到一位1988年生人的女性朋友表示不爽:“高中生竟然喊我阿姨!”在感到好笑的同时也发觉,可能不经意中显出的成熟或疲惫,的确让我们有些“超龄”了。但若是你看到这些健身馆的女会员们,你会发现,她们骨子里透着青春的活力。也许,正是健身给了她们放松、自信的心境吧。
快报记者 彭凌梅

淑女的内心也燃烧着舞动的火焰

人物:刘元宁
健身场所:浩沙健身
职业:销售经理

初见刘元宁,感觉她是个温柔娴静的淑女,以为她在浩沙健身应该是只练瑜伽这一项吧。结果没想到,她最常参加的课程其实是尊巴、肚皮舞这些比较活力热辣的舞蹈呢,原来这位淑女的内心燃烧着的是舞动的火焰。在采访的时候,

提及肚皮舞中的“抖西米”的动作,元宁还在现场给我展示了一段,动作挺有范儿的呢。

在元宁的眼中,舞蹈和音乐是无国界的,它们的结合是精神上的兴奋剂。她喜欢音乐,自己在家的的时候会没事弹弹钢琴,陶冶情操。尊巴音乐也是极富活力、俏皮可爱的,当在浩沙教练的示范下一起舞动尊巴的时候,就像是和舞伴们同台演出,感受到合作的快乐,每个人都是主角。这种舞动的爱好不只

是在课堂上,更在生活中,元宁说自己在家的时候也会听着音乐舞上几段,对身体健康挺有好处的。去年过年的时候,亲戚朋友都发现她气色不错,人乐观了许多,额头上也再难寻觅到痘痘的踪影。当听说是学舞蹈的效果,家人还一致要求她在大家面前秀了一把,表妹也嚷嚷着要让她指导指导呢。

元宁说,现在她正在坚持着追寻儿时的梦想,舞出精彩的人生,给自己的生命充氧。

让自己的内心入住一只白天鹅



人物:王天婧
健身场所:明道瑜伽
职业:会计

王天婧这个名字听起来怪正式的,所以我问她,你朋友都喊你什么啊。结果外号挺可爱的,叫“蘑菇”。蘑菇还算是个职场新人,2009年下半年她刚从学校毕业并成为一名会计,对踏入社会后的她而言,练瑜伽不只是锻炼身体那么简单,更让她从精神上得到放松和享受。

回忆起最初开始练瑜伽时的窘况,蘑菇非常感激耐心、细心指导她的明道教练们。蘑菇说,当时自己的平衡能力、肌耐力都不太好,一些体式别人都轻松地做出来,她却可能支撑不住、倒在地上了。老师看到后,不仅纠正她的动作,辅助她完成体式,还在课后单独教她瑜伽需要在心静的状态下按照体式的要领来做。就这样,蘑菇渐渐地发现自己也开始轻松地享受瑜伽带来的快乐了,她说:“每次练完瑜伽,就感觉特别放松和自信,而这种心境也让我在工作和生活中独立自强、乐观开朗起来。”

蘑菇从小就喜欢跳舞,只是以前很少有机会接触。现在她在明道不仅练瑜伽,还在努力地学习舞蹈呢。“我期待有一天,能够美美地完成一段优雅舞蹈。当你翩翩起舞的那一刻,你内心的白天鹅也会展开洁白的翅膀。”蘑菇抱着这样的憧憬在健身着、快乐着。



要我形容,瑜伽就像是哆啦A梦

人物:孙雪
健身场所:金吉鸟健身连锁
职业:软件实施顾问

孙雪跟瑜伽的缘分说来不浅,从2006年开始,她就已经在健身场馆练瑜伽了。如果要给自己的兴趣爱好列个排行榜,她会毫不犹豫地讲瑜伽排在第一位。“瑜伽就像是哆啦A梦,你需要从它身上得到什么,它就是什么。从它身上你可以获得健康,而我从瑜伽中收获最大的,是心灵的纯净。”孙雪的形容足以让人看出她的热爱程度。

不少人练瑜伽最初的目的都是为了减肥,孙雪也不例外,然而这些年练习下来,她对瑜伽早已有了深层次的见解。每个人的内心对瑜伽都有不同的定义,在孙雪的眼

中,瑜伽是一条需要自己去践行的道路,有人指引你,但是练瑜伽的内心感受是独属于自己的。

孙雪说,瑜伽带给她最大的好处就是静,她的生活离不开瑜伽。去年,孙雪结婚了,有一阵子没去练瑜伽。尽管工作忙得一天只睡三四个小时,却仍然觉得自己似乎失去了什么。于是,她又重新投入到瑜伽的怀抱中,哪怕将工作暂时压着,上完瑜伽课后再回到公司加班都行。这才感觉完整的自己回来了。瑜伽除了体式上的练习,其实也有饮食上的配合,而谷物和蔬菜在瑜伽中是被分类为悦性食物的,即让人食用后感到愉悦的食物。现在,孙雪在饮食上也渐渐在调整,基本以素食为主了。

美丽与你相伴 健康与我同行

直言纳谏在浩沙

hosafitness
浩沙健身俱乐部

美丽与你相伴
健康与我同行

活动时间:3月8日当天

活动内容:

- 1、活动当天前100位到馆的女性,可免费获得康乃馨一支。
- 2、活动当天女性会员可免费领取美容卡一张。(送完为止)
- 3、活动期间凡购买服饰满380元,可享受7折优惠。



直言纳谏在浩沙

活动时间:3月8日—15日

活动内容:

活动期间在户部街店、石鼓路店、升州路店内主要通道,设置会员建议箱,对给予填写(会员可对我们俱乐部各门店的实际情况,针对我们的服务、课程、硬件软件设施、卫生、教练、促销活动、会员活动等方面)意见与建议的会员,我们将免费赠送纳谏小礼品一份。

备注:3月8日—15日期间,凡新入会会员可免费获得价值400元的私教课程一张!

户部街店:户部街29号万联大厦4楼 电话:025-88892008

石鼓路店:石鼓路88号东方名苑5楼 电话:025-84211880

升州路店:秦淮区升州路167号 电话:025-52259008

www.hosafitness.com

..... women's day