

有静有动 方是健身之道

前阵子去足疗馆做足疗,问及来此处享受服务的是否都是中老年人居多,技师摇摇头,感慨:“现在来这里做足疗的年轻人越来越多喽,不是颈椎不好,就是腰酸背痛。”说起来,足疗按摩算是比较被动的康复方式,要想获得健康的身体,不如自己多来健身馆做做运动吧!瑜伽、有氧搏击,有静有动,结合起来帮你春天练出勃勃生机。

春练瑜伽,伸展之中得宁静

整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,因此春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。瑜伽的体式练习,旨在保持健康、敏捷的身体,配合缓慢的呼吸,伸展、挤压、扭转身体的各个部位,反复使身体处于紧张和松弛这两个极端状态,经过多次以后身体就出现了按摩般的效果,能够促进血液循环、恢复身体的活力,消除关节部位的僵硬,改善睡眠质量,提高练习者的专注力,并获得心灵的安宁感。

金吉鸟瑜伽教练Mark说,每一个瑜伽体式都能针对不同的身体部位起作用。肩旋转式针对肩关节和上背部,对肩关节的僵硬、肩关节炎、肩周炎、紧张性头痛都有不错的预防和治疗效果。猫式有助于灵活脊椎,消除颈、肩、腰、背的僵硬和疼痛,同时对生殖系统会有很大益处……练习瑜伽的好处当然远不止纾解病痛了,减脂塑身是许多

练习者最想达到的目的。

有氧搏击,好玩刺激又减肥

出拳、踢腿、挥拳、呐喊……这可不是在比赛,而是在减肥!搏击操是目前在南京各大健身房最流行、最受会员欢迎的健身项目之一。对现代人来说,有氧搏击操是种好玩而不伤害任何人的发泄法。因为健身者不是跟别人搏击,也无需任何器材,而是利用身体面对镜子向空中挥拳。

有氧搏击操不是对抗性的搏击,而是有音乐伴奏的一种新型有氧操。它是在有氧健身操的基础上,融入了拳击、跆拳道等搏击运动的基本内容。它的动作设计科学全面,简单易学。搏击操在练习中要求只限于顺序与用力的位置正确,不要求像搏击项目那样快速准确,因此一般人完成这些练习。由于它是在强劲有力的音乐伴奏下,在肢体发力间同时伴着整齐有力的喊叫声,使大家的健身气氛非常热烈,也使搏击操的锻炼成为一种娱乐。

金吉鸟健身教练Holly告诉记者,有氧搏击操可锻炼身体各个部位,特别有助于侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背减少脂肪,达到健美瘦身的效果。短短一小时内做出许多不断重复的拳击、踢腿等快速动作,但又不需要全身动作协调。由于搏击操比韵律操等更容易上手,而且又可以健美、减肥,所以,南京越来越多的人爱上了这项运动。

快报记者 彭凌梅

我为Zumba狂—— 2011浩沙中国巡演南京站23日启动



“我为Zumba(尊巴)狂——2011浩沙中国巡演”将在3月21日在北京站启动,随后陆续是22日郑州站、23日南京站、24日厦门站、25日在成都站结束。浩沙健身区域市场部陈经理介绍,南京站将在浩沙健身俱乐部石鼓路店举办。

晚会现场Zumba国际培训大师和浩沙明星团队,将为浩沙的会员准备了一份健身“大餐”——Zumba课程展演,同时本次活动也针对Zumba这一健身课程进行全方位的推广。应邀健身行业的同行们一同参加晚会,还有机会获得由浩沙服饰提供的精美奖品哦。

Zumba是当今国际最流行的健身课程。它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式。尊巴将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在了一起,正在以其热辣性感、激情洋溢的风格风靡全球。

尊巴也被形容为一个大Party,能让人摆脱烦恼与枯燥的快乐运动。任何人只需要跟着节拍自然地做动作,整个过程充满快

乐,舞步简单、有趣、易学。通常,一节60分钟的尊巴健身课分成节奏强度不同的几个阶段,使运动者充分体验拉丁舞蹈的欢乐、兴奋与浪漫,即便没有任何舞蹈基础的人,也可以得到放松和乐趣。为了更好地融入南美文化,在做尊巴运动的时候推荐穿着宽松、颜色鲜艳的运动外套,亮丽的颜色可以在尊巴运动过程中起到很好的心理暗示作用。

此外我们还了解到,3月份浩沙健身的活动真不少:除了上述的“我为Zumba(尊巴)狂——2011浩沙中国巡演”之外,还有本月23日至25日,静心堂瑜伽创始人——周媛老师将在南京浩沙健身升州路店(23日)、户部街店(24日)、石鼓路店(25日)进行《静心堂太极瑜伽》的公开课,邀请喜欢瑜伽的爱好者一同参加!接着就是本月26日浩沙健身升州路店“一周周年庆”的晚会,届时还有精彩的表演和精美的礼品奉献给广大会员。

纵观看来浩沙健身势必与经营理念保持一致——倡导“快乐健身、高效健身、互动健身”,让会员真正感受健身的快乐!



尚层国际
Shang Ding Fitness Science & Technology Development Co., Ltd.



我为尊巴狂

ZUMBA

2011 浩沙中国巡演

尊敬的会员 尊敬健身行业嘉宾:

浩沙健身定于2011年3月23日于(南京浩沙健身石鼓路店)举办“我为Zumba狂——2011浩沙中国巡演”主题活动。

活动时间: 18:30-20:30

活动城市: 北京、郑州、南京、厦门、成都

活动内容 由zumba国际培训大师和浩沙明星团队带来的zumba课程展演

有机会获得浩沙健身提供的超值大礼。

浩沙健身对此次活动保留最终解释权

www.hosafitness.com



浩沙健身

中国最有价值健身品牌

户部街店: 户部街29号力联大厦4楼	电话: 025—86892008
石鼓路店: 石鼓路33号东方名苑5楼	电话: 025—84219880
升州路店: 秦淮区升州路167号	电话: 025—52259908