

# 各种烦恼各种恨 之 女人篇

女人对身材永远很在意,或许每天你都能听到女人说起关于身材的话题。比如“唉呀,吃太多,小肚子都藏不住了”,比如“你真瘦呀,告诉我你怎么减肥的”,比如“讨厌死了,大腿太粗,都不敢穿短裙”……诸如此类,想必听起来都不陌生。难怪曾有男人评价,减肥是女人永远逃不开的话题。

夏天就快到了,想成为男人眼中的风景线,或是成为心里暗爽的最完美的自己?看看健身房里的女人是怎样做的吧。

□快报记者 彭凌梅

## 恨 街上美女那么多 我怎么能落后

在健身房里看到这位美女的时候,我称她为美女完全发自内心,她看上去高挑、白净,化着一点淡妆,看上去特别有气质。尤其当她跟你聊天时,偶尔露出的浅笑,会让你觉得如沐春风,古人所说的“秀色可餐”不外乎如此。但是,身为记者,这期的主题还是“各种烦恼各种恨”,不禁让我暗地里着急,这种女人哪还有烦恼啊?

后来,我庆幸地发现,我没有找错人。原来,现在看上去身材曼妙的黄女士在三四个月前其实稍有些嫌胖,此前的她体重有65公斤呢。当时她最大的烦恼是:街上的美女那么多,我不

■捕获对象:黄女士  
 ■捕获地点:浩沙健身户部街店  
 ■猎物信息:女,26岁,个体户。身高172cm,体重54 kg

能落后,我要让自己更完美一些才行。除了减肥之外,塑形是她最大的愿望,所以尽管现在她已经成功瘦到了54公斤,却仍然在锻炼肌肉,试图让自己的身材更加紧致,尤其是三围。

三四个月前,她来到浩沙健身请赵教练为她做私人指导。赵教练发现,黄女士身上不少部位都有很松的肥肉,蝴蝶袖、拜拜肉等都是亟待消灭掉的。于是,教练安排她多练习固定器械,这是普通会员也能接触到的,此外还用私教辅助的弹力绳、普拉提圈、瑞士球等帮助她练肌肉。赵教练说,一般来说健身都包括三个

阶段:一是适应期,加强心肺功能,练出好体力;二是进步期,锻炼各个部位的肌肉力量;三是巩固期,锻炼核心区的力量和反应能力,以及人体的平衡柔韧性。赵教练还给黄女士安排了有针对性的锻炼计划:针对胸部的,多练习哑铃飞鸟;针对手臂的,多做弯举动作;针对臀部的,多做提臀式踢腿。

黄女士现在变得更加自信动人了,她告诉记者,现在身材变好了,看上的服装店展示的样品穿起来都很合身。“换作以前,哪能想象这样的情景?”

## 恨 工作有成就感 但身体会疲惫

刘女士是位健身习惯很好的会员。平时白天都会过来馆里健身,一天早上三个小时不足为奇,学习的项目也是五花八门。肚皮舞、有氧拉丁、踏板操、形体芭蕾等等,如数家珍。尽管3月底才成为金吉鸟的会员,她来锻炼的次数却很多,甚至可能超过一些极其“懒惰”的会员。为什么她这么珍惜健身的机会呢?

原来,刘女士以前从事的是饰品销售工作,经常去外地出差,每个月都至少半个月到20天时间停留在外地,而且每次前

■捕获对象:刘女士  
 ■捕获地点:金吉鸟健身珠江路馆  
 ■猎物信息:女,42岁,销售人员。身高160cm,体重55 kg

往的外地都是不同的。她喜欢这个职业,有挑战性,有成就感,也喜欢自己所服务的客人,“她们的气质和个人修养都很好,相处起来很舒服。”然而,经常出差在外,劳碌奔波,身体肯定会疲惫。刘女士告诉记者,其实她特别喜欢运动,但没时间专门健身,只能在平时下意识地散散步,或者自娱自乐地舞上一段。

再过几个月,刘女士的女儿就要参加高考了,想要好好照顾女儿的母亲于是选择了辞职在家,照顾完女儿高考再找工作。

可是平时闲在家里又很无聊,老公知道她爱运动,于是特地为她办了张金吉鸟的健身卡,支持她平常多去健身。

一开始健身,太久没运动过的她有些吃不消,很疲惫。但慢慢坚持下来之后,就适应了这种状态,身材也稍微变瘦了一些。“除了在馆里练习,有时候不用回家做饭的时候,我会在馆里上上网,也挺乐呵的。”这位妈妈可爱地笑笑,“咱们聊完了吧?那我再抓紧时间去跑跑步。”

## 春季户外运动小推荐



一年之计在于春。为自己的健康做投资,自然也要从春天开始,更何况春天可是健身的好季节。仅仅外出踏青未免单调,记者在这里为大家推荐一些适合户外的趣味运动方式吧。

### 骑单车

骑着靠体力去踩的脚踏车,穿越周围像画卷一样美妙的风景,心情不禁畅快无比。人的手和脚上有许多相应的穴位,当你紧握车把与用力蹬单车时,实际上已经不知不觉开始了身体的穴位按摩。骑单车不仅能借腿部运动使血液循环加速,同时也强化了微血管组织。

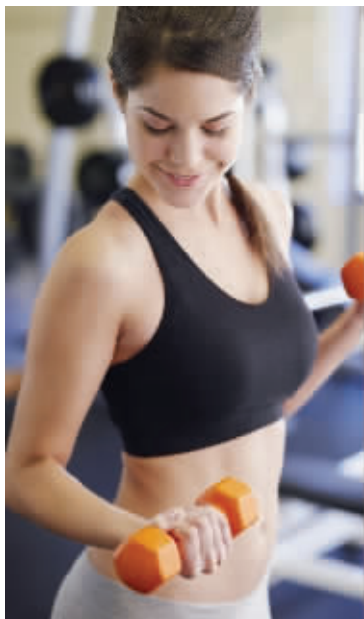
### 登山

登山是一项极佳的有氧运动,山中的空气异常新鲜,对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗、肌肉发达,增强肢体灵活性。

### 放风筝

在春光里踏青放风筝,可以呼吸到新鲜空气,清醒头脑,促进新陈代谢。在放风筝时,可以活动周身关节,可以舒展筋骨,促进血液循环;新陈代谢,改善血液循环状态,放风筝时昂首眺望,极目远眺,能调节眼部肌肉和神经,消除眼疲劳。

彭凌梅 整理



# 南京浩沙健身俱乐部精品课程介绍



莱美踏板

莱美搏击



尊巴

莱美炫舞派对

莱美杠铃



静心堂瑜伽

莱美平衡

莱美单车

快乐健身  
 高效健身  
 互动健身



浩沙健身户部街店 TEL/86892008  
 白下区户部街29号力联大厦4楼—5楼  
 浩沙健身石鼓路店 TEL/84219880  
 白下区石鼓路33号东方名苑5楼  
 浩沙健身升州路店 TEL/52259908  
 秦淮区升州路167号