

“水中健身”引领新都市运动

时下,“水中健身”这个熟悉又陌生的新名词进入了南京人的视线。带来这一概念的是一家欢腾水中的俱乐部。据了解,“水中健身”不是游泳,而是在水中完成一系列健身运动,这一健身运动某种程度上改变了原先那种高强度的锻炼方式,代之以一种慢运动方式,是一种放松身心的运动,更适合在夏天尝试。



游泳:是很好的全身性的运动,但游泳对人的水性要很高,很多游泳的人士,由于缺乏专业性针对性的个人指导,有的运动强度过大,有的游泳后马上进食,食物中的营养使身体形成了过量恢复,这也是许多人反映越游

越胖的原因之一。水中健身:不会游泳的人也能参加,对身体各部位的针对性训练强,训练形式多样化,在专业的指导下,能掌握自己身体的全部状况,合理安排饮食,短时间内,可达到塑形、减肥、缓解常见的腰、膝关节等

身体酸痛的效果,不仅可以轻松参与,还能自然地学会游泳。

水中健身是在充分利用了水的阻力、浮力、压力、散热性、按摩性等特征,通过多项运动组合(陆上体操、健美操、瑜伽等),结合游泳和花样游泳基础等方

法,有效避免了在普通健身房进行的各种练习因为冲撞而造成的关节损伤,很好地提高了身体各项机能,同时抛开重力的束缚,在水中自由锻炼。从肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、心肺耐力以及身体组织来提高我们的身体活力。水中健身可以在一个简单的练习中享受到有氧、力量训练以及伸展运动给你带来的所有好处,有效地燃烧热量,收紧肌肉,紧实身体线条,提高心肺功能!

水中健身包含:水中健身操、水中瑜伽、水中活力棒、水中普拉提、活力手掌操、水中产后康复操、游泳等项目。水中健身适合青年、中老年、产妇以及儿童等各种人群参加。

泳装专家浩沙助阵 性感战衣DIY 比拼

5月16日20:30,以“时尚、健康、友谊、爱心”为宗旨的世界顶级时尚选美赛事——“浩沙之夜”第36届国际比基尼小姐大赛华东赛区在江苏省泰州市拉开序幕。

亚洲泳装专家浩沙,作为此项赛事连续四届的独家赞助合作伙伴,在2011年国际比基尼小姐比赛中,将继续为参赛佳丽提供全系列的服装装备。包含比基尼在内的这些时尚服饰,再次伴随参赛佳丽踏上争夺国际比基尼小姐桂冠的漫长旅程。

在“浩沙之夜”的比赛中,美丽选手们除了借助浩沙专业团队创作的比基尼泳装来展示曼妙身姿外,还将在才艺比拼环节,显示自己的创作天分。陈述创意灵感,讲解设计主题,秀出自己亲手制作的DIY比基尼作品。创意思潮在选美舞台上迸发出耀眼的火花。时尚创意之风弥漫美丽泰州。第35届大赛全球总冠军戴安娜、中国区总冠军赵茜、中国区十佳选手李晓晨也将与大赛一路同行,把优美的表演带到泰州。

据了解,浩沙作为大赛服装装备独家赞助商,不仅为来自全球的比基尼佳丽量身打造性感战衣,助力各国佳丽以最佳状态上演一场视觉盛宴,还将在中国十大赛区,举办“浩沙比基尼之夜”,让更多观众欣赏到各国佳丽的衣香魅影。与此同时,浩沙还特别为大赛倾心设计了限量款“夏威夷之花比基尼”,并将在全国限量发售,让更多的女性感受比基尼的风采。

“比基尼泳装”更在选美与模特赛事中扮演着衬托选手实力的不可或缺的角色。“浩沙”既是亚洲泳装行业的代表品牌,更是选美与顶级模特赛事舞台上的权威者,多年来极力推动“美丽经济”的快速发展,用时尚设计与优质产品助力有梦想的女性登上传播美丽的最高舞台。

振道跆拳道让孩子成长更好!



暑假快到了!不少家长都在寻思让自己孩子如何度过一个有意义的假期?老实讲,作为一个记者,我也是从孩子过来,既然是孩子的假期,孩子们当然希望自己来决定。那个时候,一群孩子整天腻在一块,玩累了,就聚在一块谈天说地,好不逍遥。可如今的孩子,钢筋水泥束缚着他们,孩子们之间交流的机会越

来越少,玩伴正在消失。所以在这个夏天,给孩子一个空间,让他们海阔天空。

让孩子从跆拳道开始

练习跆拳道,个人觉得是一种既然强身健体,又能让孩子们交流,还能培养集体感的一种健身方式。振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成人跆拳道培训的知名品牌,是南京乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市拥有将近20家直营专业跆拳道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。通过六年的发展,振道跆拳道现已成为中国跆拳道专业品牌,拥有专业的教学团队、精英管理团队和成熟的管理模式。据总教练张长河介绍,振

道跆拳道教练团队有30余人,均为全职、专职,其中主教练就有20人,黑带四段以上5人,其余均为黑带二段以上。

跆拳道孩子练行吗?

对于动手动腿的跆拳道,不少父母还是担心这种运动对孩子没有好处。为此,振道跆拳道教练对家长们担心的问题给出了答案。

问:学习跆拳道有什么作用?

答:首先,练习跆拳道能够强身健体,防身自卫。其次,经常参加跆拳道训练,能够磨练人的意志品质,振奋人的精神,克服自身的懒惰、软弱、消极、自卑等缺点。第三,完整的跆拳道训练中经常穿插着对“道”的修炼,能培养人具有谦逊、宽容、仁爱、

礼仪等良好的素质。

问:我的小孩太调皮了,学会跆拳道后会不会更难管?会不会到处惹是生非?

答:孩子生性好动、顽皮,本身并不是坏事,这样的孩子其实很聪明且富有冒险和创新精神,关键在于引导。跆拳道训练中有着严格的礼仪、礼节仪式,随着训练时间的延长,孩子会受到良好的熏陶和潜移默化的教育。

问:孩子太胖了,耐力很差,能不能进行跆拳道这种剧烈的运动?

答:当然可以。跆拳道是一种很好的氧训练,每次训练一个半小时,能有效消耗热量,燃烧脂肪,使身体变得匀称。同样,瘦小的人通过锻炼,能增长肌肉,健美体型。

欢腾水中品质游泳培训

官方网站: www.njht126.com



术业有专攻,10年来专做游泳私教培训,“欢腾品质游泳培训”——以精品教学为根本,以解决游泳疑难杂症著称!资质可查询www.njht126.com

教练资质: 由健将级运动员、高级教练任教,拥有相关资质证书及多年以上执教经验,教学方法独特,因人施教!

教学环境: 人少且环境高雅,5星级设施,28-30度水温,24小时自动水循环,独立冲凉房,桑拿,按摩池

游泳私教:零基础成人、儿童(5岁以上)游泳培训
1对1私教:1500元/人,12课时,每次1小时
1对2教学:1400元/人,12课时,每次70分钟
1对3教学:1300元/人,12课时,每次1.5小时

课程地点: 彰显尊贵,授课时间及地点任您选!

1. 钟山宾馆(江苏省会议中心)贵宾楼1楼游泳池(中山东路307号)
2. 金丝利喜来登酒店6楼游泳池(汉中路169号)
3. 国际会议大酒店钟山楼负一楼(四方城2号海底世界旁)

电话: 025-84506022 84819822 400 770 2723

欢腾水中

官方网站: www.njht126.com



引领国家标准

创造健身传奇

南京欢腾水中健身中心,蝉联2007-2009年全国水中健身大赛金奖,集中了国内最优秀的教练和健身指导团队,历经多年水中健身项目的研发和实践,成为国内唯一一家实体水中健身中心,教学成果受到国家体育总局高度认可,相关课程成为国内水中健身业的标杆性课程。

王牌课程
水中健身操、水中瑜伽、水中活力棒、水中产后康复、活力手掌操等

- ※ 适合各年龄层次的人群参加!
- ※ 不会游泳的人也能参加水中健身操,在感受水中乐趣的同时轻松学会游泳!
- ※ 水中健身不是单纯的游泳,更具有针对性的水中形体塑造及水中康复的运动!
- ※ 水中健身效果: 减肥、塑形,减压,缓解常见的肩、腰、膝及踝关节酸痛等作用!

课程地点:

1. 钟山宾馆(江苏省会议中心)贵宾楼1楼游泳池(中山东路307号)
2. 金丝利喜来登酒店6楼游泳池(汉中路169号)

电话: 025-84506022 84819822 400 770 2723