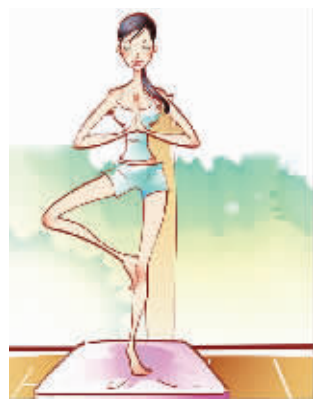


夏日健身 选对合适的方式了吗?

生命在于运动,健康的体魄与适量的运动是分不开的,夏季由于受烈日的影响,许多户外运动项目就不太适宜进行,因此,室内的健身项目就成为市民健身不错的选择,譬如游泳、健身操、瑜伽以及机械锻炼等都是不错的室内运动健身项目,而且夏季室外紫外线比较强,选择室内运动可以保护皮肤不受伤害。

瑜伽

瑜伽是一种轻运动,时下十分流行,作为一种最自然、最具亲和力的健身方式,瑜伽不仅能够减脂瘦身,更能调节身心,缓解紧张的情绪,因此很受市民的青睐,尤其是白领阶层,通常选择瑜伽更重要的原因是在放松身心的同时减轻压力。



跆拳道

跆拳道是目前孩子们最喜欢的健身项目,通过练习各种动作中的踢腿、拉伸等动作,可使

自身的肌肉和力量得到增强,肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高,增强孩子的体力和柔韧性,不仅如此,还可以培养孩子不怕困难的意志,让孩子变得更坚强,遇到困难事情比别的孩子更有信心。



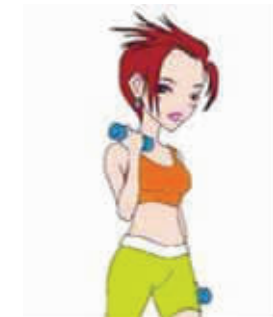
游泳

提到游泳的好处,众所周知,游泳不仅可以减肥,而且可以增强肺活量,锻炼身体耐力,平衡身体协调性,增强心肺功能。炎热的夏季,人们大都喜爱游泳,因为游泳不仅是夏季消暑休闲的体育活动,而且具有很好的锻炼价值和保健作用。



健身操

健身操最近受到了一些从事IT业及在办公室经常面对电脑的工作者的青睐,通过锻炼不仅可以使身体各系统机能得到加强,达到增进健康、增强体质的功效,还能塑造健美形体,保持精神舒



畅、活力充沛,拥有骄人的身段。尤其是人们在健美操运动中能享受到特有的美的感受,使人的外形美与内在美融为一体。

相关链接

夏季锻炼后“三不要”

不要立即大量饮水。锻炼后消耗很多能量,各器官急需休息,大量进水势必加重胃肠道及心脏负担。

不要立即吃冷饮。夏季运动后最好喝温热饮料,因为人在运动时产热量增加,胃肠道表面温度也急剧上升,如果运动后吃大量的冰棍、冰汽水、冰淇淋等,强冷刺激会使胃肠道血管收缩,减少腺体分泌量,导致食欲减退和消化不良。

不要立即洗冷水澡。锻炼时血管扩张,毛孔开放,皮肤突然受冷可引起毛细血管骤然收缩,毛孔关闭,体内热量无法散发,从而导致体温调节功能失调,出现发热、伤风感冒等。 快报记者 宋昱

健身大课堂

为何跆拳道那么火热

暑期来临,家长们开始为孩子能够度过一个有意义的暑假积极筹划着,钢琴班、书法班、美术班……各种各样的培训班让家长看得眼花缭乱。近日,记者在振道跆拳道馆门口看到了很多家长和孩子在咨询、报名。振道相关负责人介绍,平时报名参加跆拳道的人数就很多,到了暑假,前来报名的孩子占到了大多数。究竟是什么原因让跆拳道在这个暑假那么火热?记者对此进行了采访。

孩子说:在这里,有很多的小伙伴,和他们一起练跆拳道不仅可以让我身体更加健壮,而且让我更有信心,性格也变得积极了,让我感觉很快乐。

家长说:我的女儿比较胖,本来打算让孩子学习游泳,但女儿却突然提出来要学跆拳道。当时我很惊讶,但我很了解女儿的性格,于是就拨通了振道跆拳道馆的电话,为女儿报了名。刚开始练习的时候,她的身体协调性和柔韧性都很差,尤其是跳跃,显得非常笨拙。十几天一过,就发现孩子瘦了、气色好了,脸上也充满了自信,作为家长,我打心里高兴。刚开始,我对跆拳道并不十分了解,平时接触中国传统武术比较多一点,但自从女儿爱上跆拳道后,我对它有了新的认识。我发现跆拳道对于孩子的道德品质、人格精神都会有全面的培

养。而且能锻炼孩子的意志力。

教练说:青少年正在生长发育时期,跆拳道可给大脑许多良好刺激,练习过程不单是骨骼肌肉的收缩,而是空间感知、经验、类型识别等大脑功能的综合发挥,因此非常有利于发展孩子的空间转换、形体感知等,提高形象思维和创造力。同时,跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神,讲究“未曾习武先习礼,未曾习武先习德”。通过师生间的互敬、活动时的敬礼仪式、孩子之间的相互礼让等,让孩子们理解“礼”的含义,知道怎样做才是“礼”的表现。很多孩子练习跆拳道后身体变强壮的同时,性格也会变得开朗!让孩子全面成长,练习跆拳道是个很好的选择。

据了解,振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的知名品牌,是南京地区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大行宫、五台山、夫子庙、新街口、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、玄武、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、迈皋桥地区拥有十七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。专业的场馆、一流的环境、资深的教练队伍已经在大众心中树立了良好的品牌口碑。

“振兴中华,道行天下”,振道让孩子一直在快乐中健康成长!





风之舞

DANCING BREEZE

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生
南京第一家专业少儿舞蹈品牌
常年开办: 少儿形体舞 | 民族舞 | 中国舞等

办暑期卡送舞蹈服

10家直营连锁 专业权威

【总机 025-68995000】	【迈皋桥馆 68995606】
【大行宫馆 68995601】	【雨花馆 68995607】
【新街口馆 68995602】	【浦口馆 68995608】
【瑞金馆 68995603】	【江宁馆 68995609】
【龙江馆 68995604】	【仙林馆 68995610】
【奥体馆 68995605】	



静界瑜伽

JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生
南京第一家专业瑜伽会馆
常年开办: 纤体瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

办暑期卡送瑜伽服

17家直营连锁 专业权威

【总机 025-88996000】	【龙蟠中路馆 68996109】
【瑞金路馆 68996101】	【奥体馆 68996110】
【大行宫馆 68996102】	【雨花馆 68996111】
【新街口馆 68996103】	【浦口馆 68996112】
【山西路馆 68996104】	【仙林馆 68996113】
【龙江馆 68996105】	【石鼓路馆 68996114】
【漓江路馆 68996106】	【五台山馆 68996115】
【江宁馆 68996107】	【锁金馆 68996116】
【夫子庙馆 68996108】	【迈皋桥馆 68996117】



振道跆拳道

ZHEN DAO TEA KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生
2010年江苏省跆拳道大众赛团体第一名
常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班等

办暑期卡送道服

17家直营连锁 专业权威

【总机 025-68997000】	【夫子庙馆 68997109】
【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】
【鼓楼馆 68997102】	【奥体馆 68997111】
【山西路馆 68997103】	【雨花馆 68997112】
【龙江馆 68997104】	【浦口馆 68997113】
【漓江路馆 68997105】	【仙林馆 68997114】
【莫愁湖馆 68997106】	【五台山馆 68997115】
【江宁馆 68997107】	【锁金馆 68997116】
【龙蟠中路馆 68997108】	【迈皋桥馆 68997117】