

跆拳道 快乐健身正确练!

健身大课堂

立秋了,对于孩子来说,暑期也已经过了一半,而这个夏天对于选择练习跆拳道的孩子来说,可谓是度过了一个快乐而有意义的暑假。少儿练习跆拳道好处在于健体、启智、育心和知礼,随着青奥会的来临,跆拳道是越来越热,那么在练习跆拳道过程中,对于孩子来说,到底要注意哪些事项呢?振道跆拳道馆总教练张长河向我们做了介绍。快报记者 宋昱



1. 注重跆拳道的思想精髓和宗旨的教育 跆拳道的健身效果和价值是不容置疑的,但它与其他运动的最大不同在于它的内涵和礼仪。跆拳道的精神核心是“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”,对人适应现代社会日趋激烈的竞争是大有益处的。跆拳道重视身体和精神的双重修炼,培养少儿顽强果敢、吃苦耐劳的精神和坚韧不拔、积极向上的意志品质,并使人养成礼让谦逊、宽厚

待人的美德。少儿正处于世界观形成时期,应加强他们的意志品质的培养和集体主义的思想教育。

2. 根据少儿心理发展的特点,注意训练的针对性 在少儿训练中,根据少儿中枢系统的生长发育特点,应注意下列问题:首先,在枯燥的训练中加入多样化元素,穿插游戏和竞赛,避免单调。其次,多采用直观教学法,如动作示范、观看光碟、模型等,多采用简单易懂和形象生动

的语言或口诀等形式进行讲解。

3. 在进行力量训练时,应注意负荷的量和强度 儿童少年的椎骨尚未完全骨化,髌骨是由髌骨、坐骨和耻骨以软骨连接起来的,到十五六岁才能愈合;股骨还存在骺软骨,承受压力的能力比成人差;维持足弓的肌肉和韧带也较弱。因此,儿童少年进行力量的练习时,应多采用动力性训练,少采用静力性练习。在进行必要的静力性练习时,也要控制时间,做到动静结合。

瑜伽、跆拳道、少儿舞蹈 专业健身一个都不少

暑去秋来,结束轻松的生活,即将融入到紧张的学习工作中。开始忙碌之前,有没有想过健身犒劳接下来疲惫的自己?南京健身场馆不在少数,大街小巷很容易找到让你健身放松的地方。然而有时候选择多了,就等于没选择!市场上健身馆鱼龙混杂,挑花了眼也不清楚到底什么适合自己。

跆拳道,执着专业

跆拳道作为一门独特武术,“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”是跆拳道永远推崇的精神。暑期,许多家长为孩子选择振道,通过学习跆拳道让孩子在健康、乐观中成长。黑带班也是振道的特色,对于优秀学员,振道会开设强化班,因材施教,充分发掘学员潜力。振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的中国跆拳道知名品牌,目前在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼等地区拥有十七家直营专业跆拳道馆,并逐步向南京周边地区及全国其他省市发展。

瑜伽,塑身养生

选择瑜伽,选择清静夏日生活!瑜伽追求身体、心灵、精神的和谐统一,以达到天人合一的自然

纯粹境界。瑜伽源于古印度修行者在大自然中修炼身心,通过舒展身体、修身养性,人们逐渐放松,摆脱生活中的繁琐和压力,寻找属于自己的一方净土。静界瑜伽,如其名字,为学员提供专业的瑜伽教学,帮助学员找寻喧嚣生活里的恬淡境界。

少儿舞蹈,纤体自信

舞蹈因能愉悦身心、陶冶情操、锻炼意志,成为许多家长的不二选择。

为满足市场需要,各种舞蹈学习场所应运而生。面临如此多的机会,有些家长可能会迷惑:孩子到底能学什么舞蹈呢?风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈品牌,消除了家长的后顾之忧,因其专业、专心,备受青睐。风之舞拥有11家直营连锁店,常年开办少儿形体舞、民族舞、中国舞等,种类丰富,根据孩子的不同喜好可以选择不同舞种。



助力全民健身 领跑室内运动

——2011年第十届“浩沙杯”全国万人健美操大赛激情揭幕

2011年8月8日,伴随着全民健身日的到来,国家体育总局体操运动管理中心党委书记兼中心副主任赵郁馨女士和浩沙集团总裁施鸿雁先生在浩沙健身俱乐部共同启动了2011年第十届“浩沙杯”全国万人健美操大赛。

“浩沙杯”全国万人健美操大赛是国家体育总局立项的大型群众体育赛事,由国家体育总局体操运动管理中心、中国健美



操协会主办、浩沙国际健身管理有限公司承办。来自北京浩沙健身俱乐部的教练员用自编的团操课程“舞点舞时舞”展现了他

们的参赛实力。

多年来,浩沙致力于推进健身运动在中国的普及与发展,将国际上最新的项目及欧美流行时尚引入到中国的健身运动中,为引导都市人开创健康生活方式提供专业时尚的全球产品和服务。

浩沙将继续陪伴全国健美操爱好者在赛场上一起拼搏,共同追求“快乐、健康、时尚、活力”的运动理念。

风之舞 DANCING BREEZE

办暑期卡送舞蹈服 11家直营连锁 专业权威

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

【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】 【莫愁湖馆 68995611】

新馆特惠
仙林馆
莫愁湖馆
迈皋桥馆

静界瑜伽 JING JIE YOGA

办暑期卡送瑜伽服 19家直营连锁 专业权威

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

【总机 025-68996000】 【奥体馆 68996110】
【瑞金馆 68996101】 【雨花馆 68996111】
【大行宫馆 68996102】 【浦口馆 68996112】
【新街口馆 68996103】 【仙林馆 68996113】
【山西路馆 68996104】 【石鼓路馆 68996114】
【龙江馆 68996105】 【五台山馆 68996115】
【珠江路馆 68996106】 【瑞金馆 68996116】
【江宁馆 68996107】 【迈皋桥馆 68996117】
【夫子庙馆 68996108】 【莫愁湖馆 68996118】
【龙蟠中路馆 68996109】 【珠江路馆 68996119】

新馆特惠
瑞金馆
莫愁湖馆
珠江路馆
迈皋桥馆

振道跆拳道 ZHEN DAO TEA KWON DO

办暑期卡送道服 17家直营连锁 专业权威

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

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

新馆特惠
迈皋桥馆
瑞金馆

*风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道均为国家注册商标 广告法律顾问:“江苏省十佳律师”刘万福高级律师