

习武健身, 给力几招

健身大课堂

学得一些实用的技击, 通过习武来提高自身实战防卫能力或实现个人理想, 是每个习武者的初衷。随着现代人对生活质量的要求提高, 习武已经发展成为强身健体的方式。然而, 习武过程中, 有些“规矩”还是要遵守的, 一旦陷入误区, 习武的功效可能得不偿失。

1. 林中晨练

许多习武者有“闻鸡起舞”的习惯, 尤其喜欢在公园、广场的树林中晨练。从医学角度而言, 这是不可取的。因为植物在夜间是吸收氧气, 释放出二氧化碳, 清晨太阳尚未出来, 树林中会有大量的二氧化碳, 此时的空气是一天当中最不洁净的, 与习武者希望在晨练中更新、吸收新鲜空气的愿望是相违背的, 长期在这种环境中晨练对人体健康十分不利, 可使习武者出现胸闷、气短、心律失常、头晕眼花、记忆力减退等症状。

2. 不做热身

习武时不做热身活动, 特别是青少年习武者较多, 这个做法是不科学的。人体运动时需要有一个生理的、心理的适应

过程, 热身运动能拉伸肌肉, 活动关节, 加快血液循环, 克服机体惰性, 集中注意力等, 为武术训练做好准备, 避免发生武术运动损伤, 同时还有助于提高训练效果。一般热身可先做慢跑、柔韧练习、四肢操等。

3. 雾天习武

冬天清晨的室外, 往往是雾的世界。习武者要避免此时在室外练功, 因为雾天气压较低, 风速较小, 空气中的废物不易消散, 污染严重, 据科学测定, 早晨7-9时雾气中的有害物质浓度最高, 其中包括酸、碱、胺、酚以及病原体微生物等。若在雾天习

武, 人体易吸入较多的废物废气, 并可诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎、鼻窦炎等疾病。此外雾天湿度大、能见度不大都会给训练带来不适, 所以冬日有雾的清晨, 不要在室外练功, 可进行调整或在室内进行。

4. 顶风练功

老拳家常说“避风如避箭”, 意思是说在练功时要避开风的直吹。但有人认为顶着寒风练功, 能培养意志, 练出真功, 实乃差矣! 只有外环境与身体内环境协调统一好, 才能达到最佳的练功效果。顶着寒风练功, 体温很难上升, 受冷时精神不易集中, 练出的身体热量也很快在寒风中消失, 身体皮肤毛孔张开, 寒风一吹, 极易感冒。

实习生 武林林
快报记者 宋昱 整理



咏春拳, 彰显中华武艺菁华

咏春拳为中国传统武术之一, 数百年来隐秘流传。二十世纪五十年代由一代宗师叶问带到香港, 并于1968年组织门人成立“咏春体育会”, 从此公开传播。其弟子黄淳梁用以实践与各派高手比武中检验咏春拳理, 人称“讲手王”, 为咏春拳在香港乃至全世界打开门户, 将咏春拳理推上更高层次。著名弟子李小龙在咏春拳的基础上创立了截拳道, 并通过电影将中国功夫传遍全世界。梁挺等其他弟子更是将咏春拳带往世界各地。咏春拳现已成为全球习练人数仅次于太极拳的中国武术, 并为多国特警队所采用。



咏春拳·孔庆国师傅

咏春拳实而不华, 不重花巧, 讲求反应敏捷, 注重技巧而非凭蛮力取胜。咏春拳前辈们设计了一套由浅入深的训练系统, 由单纯的静态气功及手部动作开始, 拳法只有三套, 一套桩法, 一套刀法和一套棍法以及一些辅助练功方法。独有的“口手”训练, 练习自然反应, 妙趣无穷。所以凶猛的咏春拳术训练既可以防身自卫, 亦可作长期健身强体之体育运动。

咏春会成立于2008年底, 是江苏第一个传播咏春拳的组织。由孔庆国师傅亲自教授叶问——黄淳梁系咏春拳。孔庆国师傅出生在江苏, 自幼习武, 曾学习击剑、拳击、跆拳道、咏春拳, 为跆拳道黑带四段。先后在南京大学跆拳道协会、扬州市少年宫任跆拳道教练, 凭借认真的工作态度和多年的教学实践, 积累了丰富的经验, 深受广大学员的信任。2005年开始学习咏春拳, 师承北京咏春拳学会王志鹏师傅, 并在王斐教练的指导下进步迅速。2008年10月, 在南京大

学团委的支持下, 孔庆国师傅在南京大学成功地举办了江苏省高校的首次咏春拳讲座, 并受邀在南京大学小百合站站庆晚会上表演, 其后又在南京邮电大学开设咏春拳讲座, 深受大学生的好评, 成为江苏公开传播咏春拳的第一人。

“不以规矩, 不成方圆”, 为永续发展, 咏春会制定严格规章要则、规范纪律, 包括上课规定、教练职责、学生守则, 条分缕析, 为学员提供了一个习武修德的良好氛围。

相关链接

据了解, 在南京由孔庆国师傅亲自担当授课, 能学习到咏春拳的地方主要有两个地点, 一个是户部街力联大厦浩沙健身中心, 目前报名人数十分火热; 另一上课地点在山西路世贸中心大厦A1座601极真会馆, 将在9月15日开班。热爱咏春拳的市民, 抓紧时间报名啦!

咏春拳·极真会馆

会员

募

集中

.....

新國術
WING CHUN

极真会

极真会馆玄武道场成立于2000年, 本会馆通过数年的努力在上海、南京、杭州、宁波、无锡等地开设了45家道场。是中国内地拥有道场最多的会馆。



专业开设

少儿空手道初级班、成人空手道、少儿武术、跆拳道、拳击、咏春拳、散打、泰拳、截拳道、剑道等课

- 1 新街口全民健身中心 总部道场
中山东路145号全民健身中心十七楼
电话: 84653644
- 2 山西路道场
山西路67号世贸中心大厦A1座六楼(傅佐隣旁)
电话: 13912975289
- 3 仙林道场
仙林大学城大成名店负二层飞虎健身中心
电话: 15950561003
- 4 银城东苑道场
城东银城东苑健身会馆(月牙湖东侧)
电话: 13814090101
- 5 夫子庙道场
平江路秦淮区体育中心
电话: 15996268531

- 6 浩沙道场一部
秦淮区升州路167号(评事街站旁)
电话: 15850508042
- 7 浩沙道场二部
新街口户部街29号力联大厦4楼
电话: 13921433966
- 8 河西银城西堤国际道场
奥体银座西堤国际健身中心
电话: 13912975289
- 9 银龙建坤道场
石杨东路199号, 宝鼎院内4楼
电话: 84653644
- 10 哈呢宝贝道场
雨花东路亚东国际公寓二期10栋104苏果后门旁
电话: 15850508042



孔庆国师傅
传授
咏春拳

13260821680

525443306

@咏春拳孔庆国

b948371.xici.net