

健身大课堂

武术运动流派很多,拳种更多,但总体来讲,任何拳种都具有一定的健身价值。身体瘦小的人,只要身体健康都可选择自己喜欢、有兴趣的项目加以锻炼。

# 练习武术 可防身更健身

身体的强壮、体型的好坏,是一个人健美与否的重要标志。决定体型的两个因素是骨骼和肌肉。其中骨骼是体型的基础,构成人体内部的支架;肌肉则好比一件外衣,肌肉丰满,体型就美。尽管骨骼的长短、粗细主要取决于先天遗传,但肌肉是否丰满,要靠后天来塑造。最好是通过锻炼,来发展全身的肌肉力量。

从武术运动特点来看,要达到这一目的,是完全可能的。例如:长拳类项目,多数动作由大肌肉群来参加活动,其幅度开阔,关节活动范围较大,因此能发展全身的肌肉力量、关节的灵活性、弹性以及脊柱柔韧性。而南拳,拳势刚烈,步法稳固,常鼓劲促使肌肉隆起,以发声吐气而助长发力,所以练习南拳的人,其身体肌肉格外发达。在武术套路中即使是柔和缓慢

的太极拳,也因其螺旋式的弧形动作使全身肌肉纤维都能参加活动,经过反复缠绕旋转,使肌肉能拉长到一般运动所不能达到的长度;一张一弛能使肌肉匀称丰满,柔韧而富有弹性,并增强收缩的能力。

武术运动流派很多,拳种更

多,但总体来讲,任何拳种都具有一定的健身价值。身体瘦小的人,只要身体健康都可选择自己喜欢、有兴趣的项目加以锻炼。例如长拳、少林拳、八卦掌、太极拳等,但要针对年龄、性别、身体状况加以选择。年轻人可选择较为激烈的项目,如长拳、少林拳、八极拳、通臂拳等,老年人应选择较为柔缓的项目,如太极拳、八卦掌、太极剑等。另外,根据具体情况也可以增加一些辅助性的身体训练,如长跑、打沙包、举杠铃等来增加肌肉力量。只要确定了锻炼项目或拳种,就要持之以恒,坚持不懈,你就会有一个强壮的体魄。

快报记者 宋昱  
 实习生 武林林 整理



## 谢佳俊 极真空手道,伴我华丽蜕变

2004年至今从学员到选手再到教练,极真空手道一直伴随着我的成长,让我有着不放弃、不气馁、不妥协的性格。橱柜上贴了一张发黄的白纸,上面写着“不要说做不到,因为没去做。不要说做不到,因为没去做。只要坚持去做,就会更接近目标。只有坚持去做,才会有成功的机会。”这已经成为了我的座右铭,也正是我的道义,我的极真空手道之精神。

从一名普通的指导员起,再到高级指导员,教练员以及现在的高级私人教练。会馆一直秉持着教学质量第一的宗旨,不光从身体更从心理培养学员坚持、坚强的性格以及谦让、有爱的美德。让内向的孩子找到自信以及闪光点,让活泼好动的孩子更加律己,也让社会工作生活压力与日俱增的白领们找到锻炼和合理释放压力的有效方法。更有亲子课程,增进了孩子和家长间的感情。

空手道更是一种格斗术,强身健体的同时可以掌握一种实在有效的自卫防身技法,为了发扬空手道精神,由中国南京市武术协会、I.K.O.MATSUSHIMA 极真中国事务局主办的“2011年极真中国第七届空手道公开赛”即将拉开帷幕,大赛由极真中国·玄武道场南



谢佳俊教练

京总部和南京市武术运动协会空手道分会承办,2011年10月1日—10月2日将在南京中国药科大学为观众精彩呈现。参赛选手阵容强大,极真玄武道场(及无锡、宁波、盐城、镇江、扬州各支部)、上海支部、杭州支部、中华道场、上海宏道场、上海毅极道场、伊朗支部、俄罗斯各支部、日本各支部、智利各支部等单位应邀参赛,以高水平的技能带给人们华丽的视觉盛宴!

### 谢佳俊参赛经历链接

2005年	参加上海市拳力空手道9次大会轻量级	亚军
2005年	参加第一回沪宁空手道交流赛	冠军
2006年	参加上海市拳力空手道10次大会轻量级	季军
2007年	参加第三回南京公开赛	敢斗奖
2008年	参加第四回南京公开赛个人型	亚军
2010年	极真中国第六届空手道公开赛	冠军

**极真中国 第七届空手道公开赛**

2011年10月1、2日 南京中国药科大学江宁校区体育馆  
 招商、报名热线025-84653644 极真会馆中国玄武道场总部

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。是现在中国内地拥有道场最多的会馆。

**极真会馆高校社团:**

南京师范大学 (仙林)	南京信息职业技术学院 (仙林)
南京财经大学 (仙林)	南京大学 (仙林)
南京邮电大学 (仙林)	南京农业大学
南京中医药大学 (仙林)	三江学院南校区
中国药科大学 (江宁)	南京康尼学院 (江宁)
南京医科大学 (江宁)	经贸学院 (江宁)
东南大学 (江宁)	三江学院
河海大学 (江宁)	南京工业大学 (江宁)
南京工程学院 (江宁)	

西祠论坛: <http://b52332.xici.net>

**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	6 浩沙道场一部 秦淮区升州路167号(领事馆站旁) 电话: 15850508042
2 山西路道场 山西路67号世贸中心大厦A1座六楼(傅佐路旁) 电话: 13912975289	7 浩沙道场二部 新街口户部街29号力联大厦4楼 电话: 13921433966
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	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
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	9 银龙理坤道场 石杨东路199号,宝鼎院内4楼 电话: 84653644
5 夫子庙道场 平江府邸秦淮区体育中心 电话: 15996268531	10 哈呢宝贝道场 雨花东路平东国际二期10栋104号苏果后门旁 电话: 15850508042