

健身大课堂

很多时候,我们认为的健康是身体在日常生活中的状态。一旦需要完成一定量的运动,可能我们的身体就不那么听话了。本期小编就将介绍一些简单实用的健康自测方法,帮助你进一步了解自己的身体素质,看看哪些是薄弱环节,可以针对性地加强锻炼,提高身体素质。

你衰老了吗? 来测测吧



想知道你的腹肌衰老了吗?

不妨先来个自测:仰卧,屈膝90度,双脚平放于地面。两臂伸直放在体侧,手心向下。注意全过程中,一定要保持手臂与地面平行,双脚不离开地面。用5秒钟时间以缓慢的动作向上团身,直至坐姿,停顿1秒,再用5秒钟还原。若你能不停顿地完成10次以上,可视为合格。若不能完成10次,或者到30度时便无法继续完成动作,表示腹肌严重老化,需要加强腹肌的锻炼。

快走能力测试心脏

如果你能在10分钟内走完1公

里,说明健康状况良好;如果能在20分钟内走完2公里,说明健康状况优秀;而如果能在30分钟内走完3公里,那么你的身体状况则与年轻小伙子一样棒。这是美国医学专家推荐的一个用走路自测健康状况的公式。

每周适度锻炼三个小时,或每天快走两上两公里,即可大大降低患心血管疾病的风险。每月花上三个小时的时间快步走,或进行一个半小时的慢跑及其它充满活力的热身运动(如健身操),就可使妇女患心脏病的几率降低35%至40%。

别让自己过早衰老

日本京都医科大学提出了一个简易测量你是否衰老的方法:

双手紧贴大腿两侧,闭上眼睛,一只脚站立,根据稳定站立的时间可大体上判定与年龄相关的老化速度——50至59岁为7.4秒,60至69岁为5.8秒,70至79岁为3.3秒,未达此标准者说明老化速度过快。至于女性,可较男性推迟10岁计算。站立时间越长,老化程度越慢。

坚持有氧运动能将人的生理衰老推迟12年。研究显示,长期进行相对高强度的有氧锻炼能使人的最大有氧能力增强25%,相当于减去10岁到12岁的生理年龄。

宋昱 武林林 整理



英派斯桥北店即将闪亮登场

——凭此广告,办年卡有超值惊喜

英派斯健身俱乐部作为响亮全国的健身大牌,伴随11月份南京第7家店——英派斯健身桥北天润馆【五星级潮人馆】的开业,将迎来全国第112家分店。值新馆开业之际,将有运动大礼包相送,包括运动包、水壶、毛巾等;同时,凭此广告,办理1880元正价年卡送一年会籍,仅限88名(即日起至2011年10月7日),热爱健身的您,要抓紧时间啦!

时尚场馆,领跑健身前沿

英派斯健身俱乐部对学员健康高度负责,在向顾客提供专业高质量健身服务的同时,以其新潮和时尚不断吸引人们的注意。英派斯健身桥北天润馆的开业,将成为健身潮人的又一时尚选择,新店在南京市浦口区柳州东路1号苏宁环球天润广场6楼,位于桥北中心地段,交通便利,配套设施齐全。场馆总面积达2000平米,拥有超大操房、巴厘岛风情的高温瑜伽

房、影院式动感单车房及国际流行的时尚课程,更有多种休闲运动设施,为健身迷带来超值享受。英派斯桥北天润馆立足时尚前沿,设有专门的豪华包间,为顾客带来贴心周到的运动理疗。此外,新店拥有全套IMPULSE和最新有氧、无氧器械;英派斯带来的江北唯一影院式动感单车,为江北百姓带来新潮健身风尚,让人们在动感体验中动起来!

炫动课程,引爆健身激情

在硬件上,英派斯桥北天润馆足以征服健身潮人;瑜伽、有氧拉丁、塑身搏击、普拉提、健身球、活力踏板、杠铃操等一系列的炫动课程,让人们在激情与动感中飞扬。此外,新店还推出特色项目高温瑜伽,伴随温馨的音乐,一整天的疲劳可以在这里尽情消解,新店的壁球项目同样令人神往,英派斯把顾客带到健身前沿,一起专业专注激起人们健身热情。



影院式动感单车



全国第112家店 南京第7家店

举国同庆 全民健身

活动时间:即日起-2011年10月7日

办理1880元 正价年卡 送一年会籍

(限个人普通年卡)

预售热线:58871818

WE FINALLY COME

时尚兼具动感的装修风格

江北唯一影院式动感单车房

巴厘岛风格绿色高温瑜伽房

德国时尚课程,与国际接轨,感受全球最新的时尚

一站式体能检测,确保有效运动,科学健身

我们,终于来了 英派斯健身桥北天润馆

瑜伽,有氧拉丁,塑身搏击,普拉提,健身球,活力踏板,杠铃操,腰腹调理等多种课程,健身器械,动感单车,乒乓球,高温瑜伽,壁球

NANJING PUKOU DISTRICT LIUZHOU ROAD NO. 1 SU NING GLOBAL TIANRUN PLAZA 6 FLOOR
南京市浦口区柳州东路1号苏宁环球天润广场6楼 025-58871818

诚聘 1、会籍顾问(销售):若干,热情自信,敢于挑战,能承受一定工作压力,业内较高底薪+提成。2、教练:团课、私教若干,有行业经验,自信、开朗,体育教育相关专业,形象气质佳。以上岗位欢迎广大毕业生的加盟,公司提供完善的培训,并提供住宿,交纳各项社会保险。