

健身误区一扫光 甩掉脂肪甩掉烦

健身大课堂

——时下,人们对于生活品质的要求是越来越高,健身已成为很多人生活中的一部分,然而对于大多数健身新手来说,开始一项新的健身计划并持之以恒,是一件有挑战性的事。最关键的是,在实现他们的健身目的的过程中,不注意一些技巧和窍门,会犯一些共同的错误,因此往往会丧失信心,半途而废。常见的有哪些误区呢?小编整理出了5项最主要的共同误区,供读者参考。如果能避免这5个健身误区,相信会让健身人士的健身目标能更好、更愉快地实现。

健身误区一: 没有痛苦就没有收获

许多人在选择新的健身计划时愿意承担任何代价,打算用激进的方式快速见效。然而经过一段时间痛苦训练,他们最终放弃了,因为他们身心俱损。鉴于此,建议大家要循序渐进,最好能在专业健身教练的指导下进行,让你的身体慢慢适应新的运动环境,这样反而能又快又好地达到健身目的。

健身误区二: 我要赶快见效

许多人放弃的原因是在短期内看不到效果而失去了耐心和信心。要知道,一个适当的健身计划每周只能帮你减掉2磅。要想明显看到肌肉、体型的改变,必须经过至少6周的持续锻炼。因此,请你乐观些、耐心些,一直做下去,效果慢慢就出来了。

健身误区三: 不必太在意饮食吧,反正我有锻炼计划

不少研究都说:要塑造好的体型,运动锻炼比节食的效果要好很多。事实表明,如果没有一个营养均衡、健康的日常饮食习惯,任何健身计划都很难帮你达到想要的体型塑造目的。不少人

以“已制定锻炼计划”为借口随心所欲大吃大喝,最终都因为看不到预期效果,反而放弃了锻炼计划。

健身误区四: 我总等到一天快结束的时候才想起去锻炼

当今人们生活都很忙,我们总是把计划中的运动一推再推,把它放在不要紧的抽屉里,直到一天快结束了才匆匆处理。但不幸的是,这时候我们已经被一天的工作搅得筋疲力尽,运动呢,“明天再说吧”。因此,最好把运动安排在一个合适的时间,能帮助你提神、提高工作效率,同时你也更有动力坚持健身计划。

健身误区五: 我不喜欢那项健身运动,但我为了塑造体型必须参加

进行一项你不喜欢的健身运动,这是最不应该的错误。比如你不喜欢慢跑,总觉得慢跑过程无聊无趣,但你为了减肥一开始就制定了慢跑运动计划,我打赌你一定不能坚持下去。因此,在你的健身计划中,一定要包含你喜欢的,至少不讨厌的运动。比如我爱普拉提,所以在健身计划中普拉提是最主要的健身项目。
宋昱 整理



阿波罗演艺广场辉煌七周年 ——近访阿波罗演艺广场创建人丁总

南京有个“阿波罗”,被南京人亲切地称为“娱乐之王”,这个品牌从诞生开始就领航这座城市的夜生活方向,以华丽的舞台、精彩的节目、诙谐的主持、大牌的明星、实力的演出,成为本外埠朋友娱乐休闲胜地。不知不觉,阿波罗演艺广场陪伴人们走过了七载岁月,当晚的生日party也成为轰动全城的盛事,关于阿波罗更多台前幕后的品牌故事,让我们走近品牌创始人丁金顺,他也是一位圈内著名的自行车爱好者,了解阿波罗的点点滴滴。

QS:作为南京及周边最耳熟能详的娱乐品牌,阿波罗演艺广场在南京已经走过了7个年头,也得到了广大观众的肯定和追捧,想请你谈谈7年来的经历和感受及今后的打算。

丁总:阿波罗文化传播公司成立十几年了,专门从事娱乐管理及演艺班底。当十年前全国演艺事业刚开始在长沙、武汉兴起,阿波罗公司已声名显赫,当时全国影响力最大的长沙红太阳、田汉大剧院、武汉滚石音乐台,及十几家大型娱乐企业舞台班底及管理,全部由阿波罗演艺公司担当。

QS:我想同行业其他演出场所也一定重复着你们所做的工作,但显然,在南京的名气及知名度远不如你们。

丁总:首先,专业演出及管理跟业余演出不可同日而语。例如我们的几十名舞蹈班底全部要求专业,身高长相经过严格挑选。每天练功,每个人都能做到空翻,他们在舞台上的一举一动与表情都直接和他们个人工资挂钩,经过精细化管理所带来的好处是可以展示在舞台上的,表现好的舞台演员月薪上万,反之月薪只能四五千。



阿波罗总经理丁金顺

QS:那舞台上的表演方式又有何不同呢?

丁总:众所周知,位于西康路的阿波罗演艺广场“舞台投资超过一千万,舞台上能下雨能喷泉,有各种机械出口使舞台变幻莫测,极大地增加了视觉冲击性和可看性。我们为高清LED配合节目特别制作的动漫,十几秒的演出时间费用就高达几万,从内蒙马场巨资引进混血马参与舞台的表演。

QS:对今后的打算?

丁总:当今政府扶持大力发展文化产业,这么多年来,市文化局、市政府、宣传部对文化企业非常支持,阿波罗演艺广场在南京早已形成了品牌,可企业现在得费很大一部分精力在不断搬迁中,例如从中山东路迁移至西康路,马上又面临动迁,在此次动迁中也得到了政府的支持和著名企业的认同。我们有信心,有能力把阿波罗未来打造得更加辉煌!



阿波罗演艺广场 辉煌7周年

有朋友送我两张刘德华的演唱会门票,我没空去送人了,但我到阿波罗自己排队买票来看演出。
——全国著名主持人:孟非

不用去全景立体影院就能体会星际漫游的梦幻效果——这是阿波罗新近购置的五屏分离高清LED大屏给您带来的神奇视觉盛宴。

以ATV(全时四驱四轮摩托车)为首的“钢铁怪兽”将颠覆您对传统舞台演出的概念。只有在草原上才能一见的千里骏马竟然也被搬上本就超豪华的舞台上:老上海的风情万种、百老汇的经典画面、红磨坊的传奇色彩……经历了七年辉煌的阿波罗演艺广场重装升级,真正的新视听感受,浩瀚无边的快乐海洋,诚邀您一起参加。相信您的选择——决不后悔!



地址 | 南京市西康路1-3号(原河海会堂)



025 | 83209918 | 83209908 | 84609981