

你是否遇到过下列的情形:不论你有多么完美的计划,对塑体有多么了解,也不论你如何努力地瘦身,在艰苦锻炼了几个月后却毫无效果?可能你已经掉进了“陷阱”当中,所以要想使健身达到一定效果,就必须扫除自身的陷阱哦!
 宋昱 整理

Hold住 健身要扫除陷阱

NO:1 忽略对自己身体状况的评估

你对自己的身体状况了解得越详细,你制订的健身计划才能更适合你。举一个简单的例子来说:你知道自己的身体脂肪指数和心率吗?如不知道,那就赶快请健身教练为你做个测试,然后针对测试的结果对自己的健身计划进行调整。

NO:2 以数值变化来评判健身效果

体重数字下降的确是一件振奋人心的事情,但是这并不能真正说明问题。因为体重的减轻,无法反映你体内肌肉和脂肪的关系。肌肉占的体积比脂肪少,所以你完全有

可能看起来瘦了,体内的脂肪减少了,但体重却增加了。所以说,数字并不能说明一切。

NO:3 没有确定的健身目标

设定一个期待值对你实施整个健身计划有着不可估量的作用。因为挑战和可评估性可以帮助你计划坚持到底,预想中的美好结果将时时激励你不轻言放弃。科学地制订一个训练计划,如一个月内减掉5公斤,或者腰围减少2厘米,在锻炼时始终把它记在心里,你会更有动力。

NO:4 注重有氧运动,忽视力量训练

在实现减轻体重的目标上,力量训练和有氧运动一样重要。力量训练有利于增加肌肉群,这些瘦肌肉群每天要消耗的热量比脂肪高得多。因此,如果你身体里的肌肉群数量增加了,即便你只是在休息中,消耗的热量也会相应地增加。但是,你若能把有氧运动和力量训练两者结合在一起,那么,你一定就能获得更好的效果。

NO:5 希望取得立竿见影的效果

运动医学专家指出:运动至少需要坚持一个月的时间才能取得效果,如肌肉结实,体重减轻等,因而坚持就显得尤为重要。要想达到目标,一定要制订适宜的计划并要有足够的耐心。



要选就选最专业的

静界、振道、风之舞一直备受大众的欢迎,为了感谢广大市民支持与厚爱,静界瑜伽、振道跆拳道特推出290元的超值特惠月卡,而风之舞少儿舞蹈,只需2990元,就能享有特惠两年卡!

静界——专业瑜伽,营造静谧境界

静界从创立至今,通过稳步的发展,已拥有扩展到19家直营连锁,一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,一直专一经营“瑜伽”。静界在教学中,不仅强调瑜伽体位与动作的重要性,更注重调息及冥想对于人体内在系统的调整,并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。静界所有专职教练不仅拥有专业权威的教练资质和多年丰富的教学经验,更潜心钻研东方文化兼具瑜伽奉献精神,真正从内心关爱、影响、帮助每一个人。

振道——专业跆拳道,文武兼修好选择

振道跆拳道有一股激荡人心的武道精神:“振兴中华、道行天下”,练习跆拳道,不仅能够锻炼孩子的身体,还能培养孩子坚韧的意志力,备受家长们的青睐。孩子在振道进行跆拳道学习后,身体反应更灵敏、强健了,自身素质得到了提高。据了解,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,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前



振道跆拳道

在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、夫子庙、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、玄武、迈皋桥地区拥有17家直营专业跆拳道馆,并向南京周边地区及全国其他省市发展着。

风之舞——专业少儿舞蹈:给孩子完美体质

对于想让孩子学习舞蹈的家长来说,选择一个正规专业的舞蹈班是家长们首要关注的问题。风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,常年开办少儿形体舞、民族舞、中国舞等,并开设12家连锁机构,通过少儿舞蹈的学习,儿童的柔韧性、平衡力、协调力体质都会得到增强,儿童的注意力、模仿力、逻辑思维能力等学习能力也得到大大提高。





振道跆拳道

ZHEN DAO TEA KWON DO

特惠月卡

290元

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 | 青少年班 | 黑带班等

振道 就在您身边

17家直营连锁 专业权威

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



静界瑜伽

JING JIE YOGA

特惠月卡

290元

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

静界 就在您身边

19家直营连锁 专业权威

【总机 025-68996000】	【奥体馆 68996110】
【瑞金路馆 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】	【石龙路馆 68996114】
【龙江馆 68996105】	【五台山馆 68996115】
【漓江路馆 68996106】	【黄金馆 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】



风之舞

DANCING BREEZE

特惠二年卡

2990元

送舞蹈服

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

风之舞 就在您身边

12家直营连锁 专业权威

【总机 025-68995000】	【雨花馆 68995607】
【大行宫馆 68995601】	【浦口馆 68995608】
【新街口馆 68995602】	【江宁馆 68995609】
【瑞金馆 68995603】	【仙林馆 68995610】
【龙江馆 68995604】	【莫愁湖馆 68995611】
【奥体馆 68995605】	【珠江路馆 68995612】
【迈皋桥馆 68995606】	