

做做小动作 公交地铁沿路也健身

上下班时,等公交车是每天的例行公事,那你是否浪费了这段每天都会出现的时间?何不将每天的等车时刻变为运动时刻,既可以打发无聊的等待时间,又可以锻炼身体?本期,小编就为大家推荐几个小动作,让你在公交地铁中也能享受到健身的乐趣!



1.多走一站

每天上下班途中,只要能走路时就尽量走路。如果你的家离公司有点儿远,那么不妨多走一站的路程再去搭公交或者地铁。当然走路的姿势非常重要,挺胸、收小腹,臀部夹紧,千万不要弓腰驼背。假如走路时不紧缩小腹,不管你走多少路,也无法刺激你的腹部肌肉,你的小腹就不会缩小。此外,驼背会破坏身体的平衡感,降低走路的运动效果。

2.收腹练习

等车、等信号灯的一段时间,你也不是无事可做。可以利用这段时间进行收腹练习。将注意力集中在腹部,全力收紧,感觉仿佛肚脐贴近后背,坚持6秒钟后还原。

3.坐姿动脚尖

车上有座位时,你可以轻松地做做运动。腿呈90°摆好,脚跟固定不动,脚尖上上下下反复摆动,这个动作可以锻炼小腿肚的肌肉,让小腿线条更匀称。

同时,坐着的时候还能够锻炼腹肌,双腿并拢抬至离地面约5厘米的高度,将腿悬空,尽量保持这个姿势,能坚持多久就坚持多久。

4.利用吊环或栏杆

车上没有座位也没有关系。因为站着也能做很多小运动。用手拽住车上的吊环,时而用力握紧,时而放松,反复做,可以让手腕变细。双手抓紧吊环,双脚微打开,将身体前倾,此时能感觉腹部肌肉紧绷,可以锻炼腹部肌肉。

假如够不着车子上面的吊环,可用手握紧栏杆,将脚跟踮高,像芭蕾舞演员一样用脚尖站立,累了再放下,如此反复练习,可以美化小腿的线条。或者手握住栏杆,一边数拍子,一边用力向内收腹,这种方法能有效紧缩腹部肌肉,使小腹慢慢缩小。

5.借助座椅

如果你很幸运,上车就有座位,您照样有锻炼的机会,可以借助这个椅子,锻炼下胸部。身体靠座位前半部坐好,手向后拄住,这时双肩的肩胛骨向后做展胸的动作,此时您会明显觉得您的胸大肌得到了有效锻炼。

健身大课堂

专业健身 三管齐下



静界瑜伽

在南京,有这样三个健身品牌被人所熟知,静界、振道、风之舞连锁机构,它们均以丰富的专业健身项目,为健身爱好者打造专业的健身品牌。2011年,凭借着一流的师资队伍和极好的专业口碑,2011年12月16日,振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞少儿舞蹈当选现代快报读者最喜爱的专业培训机构。

多种机会供您选择

振道跆拳道系中国跆拳道协会团体会员单位,在南京有18家专业连锁店,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。振道跆拳道专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训。秉承“振兴中华、道行天下”的精神,振道致力于为儿童青少年带来专业跆拳道训练。家长王女士说,“让孩子来振道学习,收获太大了,老师认真指导,不仅让孩子强身健体,也更礼貌了,对意志力是很好的锻炼。”旁边王女士的儿子不时比划着跆拳道的动作,一招一式酷似小英雄。

除了强健体魄的跆拳道外,风之舞、舞动少儿风采!风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈

培训连锁机构,长年开设少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程,13家直营连锁分布在南京各区县,为市民带来最便利服务。为了让孩子打好身材基础,好多家长迫不及待让孩子练习舞蹈。风之舞正合家长心意,通过有意识地对儿童柔韧性、平衡力、协调力进行锻炼,儿童的注意力、模仿力、表演能力、逻辑思维能力等得到大大提高。

专业师资行业领先

除了振道跆拳道,风之舞、静界瑜伽也是该健身连锁的主打品牌,是南京第一家专业瑜伽会馆及专业瑜伽教练培训基地,并且拥有多家直营连锁店为百姓打造别样的瑜伽舞台。振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞健身连锁可谓南京健身界的常青藤,之所以常青,关键在于对专业的执着追求。振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞健身连锁聘请业内专业教练,向顾客提供正宗的专业知识。教练服务周到,贴心指导每位学员,保证学员学到原汁原味的健身项目。一位在风之舞学习的小姑娘说:“在风之舞我喜欢上舞蹈了,我喜欢在跳舞的我!”

**过年送礼
寒假卡
送道服**

振道跆拳道

ZHEN DAO TAE KWON DO

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 | 青成年班 | 黑带班等

振道 就在您身边

18家直营连锁 专业权威

【总机 025-68997000】	【新街口馆 68997110】
【大行宫馆 68997101】	【奥体馆 68997111】
【鼓楼馆 68997102】	【雨花馆 68997112】
【山西路馆 68997103】	【浦口馆 68997113】
【龙江馆 68997104】	【仙林馆 68997114】
【清江路馆 68997105】	【五台山馆 68997115】
【莫愁湖馆 68997106】	【瑞金馆 68997116】
【江宁馆 68997107】	【迈皋桥馆 68997117】
【瑞金路馆 68997108】	【珠江路馆 68997118】
【夫子庙馆 68997109】	

**过年送礼
买年卡
送双月卡**

静界瑜伽

JING JIE YOGA

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】	【石鼓路馆 68996114】
【龙江馆 68996105】	【五台山馆 68996115】
【清江路馆 68996106】	【瑞金馆 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】

**过年送礼
寒假卡
送舞蹈服**

风之舞

DANCING BREEZE

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

13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】	【山西路馆 68995613】

*风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道均为国家注册商标 常年法律顾问:“江苏省十佳律师”刘万福律师团队