

# 健身大课堂

我们做很多事情都喜欢逆向思考,就连运动也不例外,于是反序运动便油然而生,它是指与我们日常生活中的习惯动作完全相反的运动。运动达人们不妨时不时地反其道而行,或许会获得意想不到的健身效果。

## 反常健身有益身心 你尝试了吗



### 反常健身法都有哪些?

一、倒走:人长期向前走,会使肌肉出现经常活动和平常活动的部分,影响肌肉的能量平衡,而倒走可弥补前行的不足,给予不经常活动的肌肉以刺激,促进人体平衡,对失眠、腰痛等很多疾病有较好的防治作用。倒走时用脚尖先着地,重心向后移至足跟,每天做1-2次,每次走10-20分钟。

二、赤脚走:人们都相信脚底按摩对养生有很好的功效,公园里也常见赤脚行走在鹅卵石路上的健身人士。我们知道,人体的脏器、五官、大脑等所有组织器官,在足底都有自己特有的反射区。因此“足底反射学说”认为,当人赤脚走时敏感区不断受到刺激,相当于一种良好的自然按摩,可兴奋末梢神经,加速血液循环,从而达到强身健体的作用。

三、雨中散步:每逢下雨,空气会更加清新,此时运动,对人体呼吸道的损害比晴好天气时低。而雨前残阳照射及细雨初降时所产生的享有“空气维

生素”之美称的大量阴离子,更可消除抑郁,活跃精神,降低血压。

四、水中慢跑:水中运动现在越来越被人们推崇。水中健身操、水中瑜伽等都是使运动爱好者着迷的运动。长期坚持水中慢跑,对促进新陈代谢,消耗能量,控制体重有良好的作用。由于水中锻炼会消耗更多的能量,因此水中慢跑可增进食欲,改善消化和吸收功能。此外,对增强神经系统功能预防神经衰弱和动脉硬化等都可起到积极作用。

### 小贴士:

反常运动法能够很好地锻炼人的神经系统,但若说到运动能力的锻炼却始终没有常规健身来得好。因此建议大家采取常规健身与反常健身相结合的运动方法,从而得到综合锻炼的效果。据调查,成人维持有效注意力的时间只有15分钟,然后会因疲劳而转移注意力,而经常练倒立、倒行,对缓解紧张、克服疲劳、集中注意力,都是十分有益的。



## 专业健身 引领春日健康之路

为回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞少儿舞蹈三个专业健身品牌现特推出超值优惠活动,感兴趣的市民要抓紧时间报名!

在南京休闲健身界,振道、静界、风之舞三个健身品牌相信大家耳熟能详,专业性针对不同人群打造不一样的健身机构,发挥各自最大的能量,达到最佳的效果。而春天又是健身的最佳季节,振道、静界、风之舞三个专业健身品牌也在这个春天,为广大健身爱好者带来不一样的健身体验。

### 静界瑜伽: 排毒换肤健康美丽

在让都市丽人越来越美的方式当中,瑜伽无疑是最直接、最由内而外、最受女性青睐的。静界瑜伽,从创立至今一直遵循“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”,没有跳操、没有拉丁……静界只属于瑜伽,静界在这个浮躁的社会里用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界。

### 风之舞: 让孩子更加欢乐幸福

春天来了,孩子们也更活跃了,很多家长通过让孩子练习舞蹈,从

小塑造形体,培养宝宝的气质,“风之舞”的舞蹈老师对此感受很多。据了解,在形象、生动、优美的音乐的启迪伴奏下,通过科学系统的舞步教学训练,有助于提高少儿对音乐、节奏、动作的想象力和表现力。的确,正处于快速生长发育时期的孩子,经过舞蹈训练能使他们形体优美,动作灵活,提高身体的素质。一群孩子一起跳舞,使她们学会如何融入群里,使性格变得活泼、开朗,体验运动带来的快乐。

### 振道跆拳道: 健体启智知礼

今年春季,气候时寒时暖、乍雨乍晴,天气变化无常。孩子锻炼身体,首选跆拳道。跆拳道是一项综合性运动,能很好地促进人体的力量、速度、灵敏、耐力、协调等身体素质的发展,具有强身健体的作用。同时,也是空间感知、类型识别等右脑功能的综合发挥,非常有利于提高形象思维和创造力。通过跆拳道的练习,还可以培养孩子坚韧不拔、勇敢无畏、顽强坚毅的意志品质,使孩子养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德。

**三月特惠**  
月卡 **380元**  
送瑜伽垫

# 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及专业瑜伽教练培训基地

常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

**静界 就在您身边**  
21家直营连锁 专业权威

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>玄武区</b><br>【镇金馆 68996116】<br>【珠江路馆 68996119】<br>【神户街馆 68996121】   | <b>鼓楼区</b><br>【奥体馆 68996110】<br>【莫愁湖馆 68996118】                                       | <b>栖霞区</b><br>【仙林馆 68996113】<br>【迈皋桥馆 68996117】    |
| <b>白下区</b><br>【瑞金路馆 68996101】<br>【大行宫馆 68996102】<br>【新街口馆 68996103】<br>【龙蟠中路馆 68996109】<br>【五梁路馆 68996114】 | <b>建邺区</b><br>【山西路馆 68996104】<br>【龙江馆 68996105】<br>【清江路馆 68996106】<br>【五台山馆 68996115】 | <b>江宁区</b><br>【上元大街馆 68996107】<br>【城头大街馆 68996120】 |
| <b>秦淮区</b><br>【夫子庙馆 68996108】  | <b>雨花台区</b><br>【雨花馆 68996111】   | <b>六合区</b><br>【高淳县 高淳县】<br>【高淳中 高淳中】               |

**风之舞 就在您身边**  
16家直营连锁 专业权威

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>玄武区</b><br>【珠江路馆 68995612】<br>【神户街馆 68995610】                    | <b>鼓楼区</b><br>【龙江馆 68995611】<br>【山西路馆 68995613】 | <b>栖霞区</b><br>【迈皋桥馆 68995606】<br>【仙林馆 68995610】    |
| <b>白下区</b><br>【大行宫馆 68995601】<br>【新街口馆 68995602】<br>【瑞金路馆 68995603】 | <b>建邺区</b><br>【奥体馆 68995605】<br>【莫愁湖馆 68995611】 | <b>江宁区</b><br>【上元大街馆 68995609】<br>【城头大街馆 68995615】 |
| <b>雨花台区</b><br>【雨花馆 68995617】                                       | <b>秦淮区</b><br>【夫子庙馆 68995619】                   | <b>六合区</b><br>【高淳县 高淳县】<br>【高淳中 高淳中】               |

# 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培训连锁机构

常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞等

**年卡 + 38元**  
送舞蹈服

**振兴中华 道行天下**

**年卡 + 38元**  
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

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 | 教练培训等

**振道 就在您身边**  
20家直营连锁 专业权威

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>玄武区</b><br>【镇金馆 68997116】<br>【珠江路馆 68997118】<br>【神户街馆 68997120】   | <b>鼓楼区</b><br>【奥体馆 68997106】<br>【莫愁湖馆 68997111】                                       | <b>栖霞区</b><br>【仙林馆 68997113】<br>【迈皋桥馆 68997117】    |
| <b>白下区</b><br>【瑞金路馆 68997101】<br>【大行宫馆 68997102】<br>【新街口馆 68997110】<br>【龙蟠中路馆 68997108】<br>【五梁路馆 68997114】 | <b>建邺区</b><br>【山西路馆 68997104】<br>【龙江馆 68997105】<br>【清江路馆 68997106】<br>【五台山馆 68997115】 | <b>江宁区</b><br>【上元大街馆 68997107】<br>【城头大街馆 68997120】 |
| <b>秦淮区</b><br>【夫子庙馆 68997109】  | <b>雨花台区</b><br>【雨花馆 68997111】   | <b>六合区</b><br>【高淳县 高淳县】<br>【高淳中 高淳中】               |