

## 健身课堂

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不常活动的部分，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、腰腿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，而经常练习倒立、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，静界在这个浮躁的经济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，使他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、协调等各项身体素质的发展，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

玄武区	珠江路馆 68995612	鼓楼区	奥体馆 68996110	栖霞区	仙林馆 68996113
钟山街馆 68995616	珠江路馆 68996114	迈皋桥馆 68995606	莫愁湖馆 68996118	边营桥馆 68996117	

**年卡+38元**  
**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培训连锁机构

常年开办：少儿形体 | 民族舞 | 中国舞等

**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 | 青少年班 | 黑带班 | 教练培训等

**静界就在您身边**  
**21家直营连锁 专业权威**

玄武区	珠江路馆 68996116	鼓楼区	奥体馆 68996110	栖霞区	仙林馆 68996113
钟山街馆 68996119	珠江路馆 68996119	迈皋桥馆 68996118	莫愁湖馆 68996118	边营桥馆 68996117	

白下区	山西路馆 68996104	鼓楼区	山西路馆 68996104	江宁区	上元大街馆 68996107
大行宫馆 68996101	珠江路馆 68996105	大行宫馆 68996102	龙江馆 68996105	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995602	山西路馆 68995613	新街口馆 68996103	漓江路馆 68996106	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68996107	山西路馆 68996109	新街口馆 68996109	五台山路馆 68996115	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995611	山西路馆 68995614	山西路馆 68996114	山西路馆 68996114	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995617	山西路馆 68995617	山西路馆 68995617	山西路馆 68995617	江宁区	康大市场馆 68996120

秦淮区	山西路馆 68996109	鼓楼区	山西路馆 68996104	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995611	山西路馆 68995611	山西路馆 68996105	山西路馆 68996105	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995612	山西路馆 68995612	山西路馆 68996106	山西路馆 68996106	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995613	山西路馆 68995613	山西路馆 68996107	山西路馆 68996107	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995614	山西路馆 68995614	山西路馆 68996108	山西路馆 68996108	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995615	山西路馆 68995615	山西路馆 68996109	山西路馆 68996109	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995616	山西路馆 68995616	山西路馆 68996110	山西路馆 68996110	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995617	山西路馆 68995617	山西路馆 68996111	山西路馆 68996111	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995618	山西路馆 68995618	山西路馆 68996112	山西路馆 68996112	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995619	山西路馆 68995619	山西路馆 68996113	山西路馆 68996113	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995620	山西路馆 68995620	山西路馆 68996114	山西路馆 68996114	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995621	山西路馆 68995621	山西路馆 68996115	山西路馆 68996115	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995622	山西路馆 68995622	山西路馆 68996116	山西路馆 68996116	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995623	山西路馆 68995623	山西路馆 68996117	山西路馆 68996117	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995624	山西路馆 68995624	山西路馆 68996118	山西路馆 68996118	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995625	山西路馆 68995625	山西路馆 68996119	山西路馆 68996119	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995626	山西路馆 68995626	山西路馆 68996120	山西路馆 68996120	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995627	山西路馆 68995627	山西路馆 68996121	山西路馆 68996121	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995628	山西路馆 68995628	山西路馆 68996122	山西路馆 68996122	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995629	山西路馆 68995629	山西路馆 68996123	山西路馆 68996123	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995630	山西路馆 68995630	山西路馆 68996124	山西路馆 68996124	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995631	山西路馆 68995631	山西路馆 68996125	山西路馆 68996125	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995632	山西路馆 68995632	山西路馆 68996126	山西路馆 68996126	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995633	山西路馆 68995633	山西路馆 68996127	山西路馆 68996127	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995634	山西路馆 68995634	山西路馆 68996128	山西路馆 68996128	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995635	山西路馆 68995635	山西路馆 68996129	山西路馆 68996129	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995636	山西路馆 68995636	山西路馆 68996130	山西路馆 68996130	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995637	山西路馆 68995637	山西路馆 68996131	山西路馆 68996131	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995638	山西路馆 68995638	山西路馆 68996132	山西路馆 68996132	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995639	山西路馆 68995639	山西路馆 68996133	山西路馆 68996133	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995640	山西路馆 68995640	山西路馆 68996134	山西路馆 68996134	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995641	山西路馆 68995641	山西路馆 68996135	山西路馆 68996135	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995642	山西路馆 68995642	山西路馆 68996136	山西路馆 68996136	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995643	山西路馆 68995643	山西路馆 68996137	山西路馆 68996137	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995644	山西路馆 68995644	山西路馆 68996138	山西路馆 68996138	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995645	山西路馆 68995645	山西路馆 68996139	山西路馆 68996139	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995646	山西路馆 68995646	山西路馆 68996140	山西路馆 68996140	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995647	山西路馆 68995647	山西路馆 68996141	山西路馆 68996141	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995648	山西路馆 68995648	山西路馆 68996142	山西路馆 68996142	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995649	山西路馆 68995649	山西路馆 68996143	山西路馆 68996143	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995650	山西路馆 68995650	山西路馆 68996144	山西路馆 68996144	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995651	山西路馆 68995651	山西路馆 68996145	山西路馆 68996145	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995652	山西路馆 68995652	山西路馆 68996146	山西路馆 68996146	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995653	山西路馆 68995653	山西路馆 68996147	山西路馆 68996147	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995654	山西路馆 68995654	山西路馆 68996148	山西路馆 68996148	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995655	山西路馆 68995655	山西路馆 68996149	山西路馆 68996149	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995656	山西路馆 68995656	山西路馆 68996150	山西路馆 68996150	江宁区	上元大街馆 68996107
山西路馆 68995657	山西路馆 68995657	山西路馆 68996151	山西路馆 68996151	江宁区	康大市场馆 68996120
山西路馆 68995					