

## 健身大课堂

想要塑造好的身形,注意一些细微的小运动,将有助于更好地展现自己的身材。不用花一分钱,小动作也能有效瘦身,试试吧。

现代快报记者 宋昱  
实习生 吴婷 整理

# 靠墙站着也能瘦 不信你试试

骨、臀部、脚后跟这4部分都贴紧墙壁站好。注意收腹和提臀,这样坚持大约3分钟。习惯了这种姿势后,哪怕不睁开眼睛也可以全身平衡。如果不习惯这个姿势,那你的骨骼已经有一定的倾斜或歪曲,只要多注意,及时调整,不但能缓解肩膀和腰部的不适,还能提高新陈代谢。这个不用花钱的小动作对那些产后的新妈妈收小腹也很有效果。

瘦脸的效果也不错哦!

### Step4: 高尔夫球减下半身

高尔夫球花费很高,装备也价值不菲。高尔夫球“运动”真的只要1个高尔夫球就行了。坐在沙发上边看电视,边用脚底来回滚动脚下的高尔夫球,不仅能消除疲劳,还可以让心情变好。这是因为脚底有各个器官的神经末梢,通过高尔夫球对反射区的刺激,促进血液循环,缓解身体的不适。

### Step3: 动动手脚,瘦瘦脸蛋

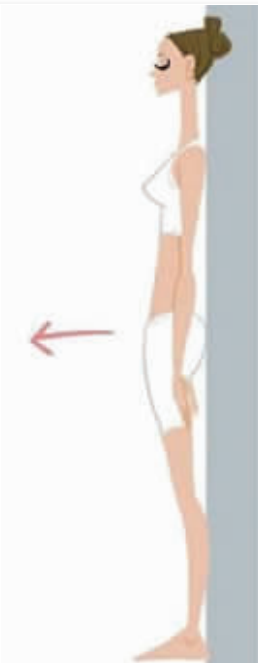
这个动作要在用鼻子呼气的同时,将手腕和脚腕都弯曲到90度,然后用嘴吐气,同时将手腕脚腕提高到水平位置。早晨起床前在床上做5~6次,晚上睡觉前做10~15次。身体可以立刻变暖,对女性畏冷症或者空调病都是很有好处的。在全身的血液新陈代谢都提高后,还可以消除浮肿,对

### Step1:提臀“骨盆”体操

通过必要的瘦身运动来收紧骨盆可以起到一举多得的作用。在瑜伽或其他体操中经常看见这个动作,呈仰卧状,两肩紧贴着地面,两手放在身侧,然后把背部慢慢地抬高,看起来就像托起臀部一样。它能收紧下半身,对腰形、臀形和腿形都有很好的塑形作用。

### Step2:靠墙站立3分钟

这个动作需要让头部、肩胛



## 极真空手道常识

空手道是一种从人们赤手空拳的姿态衍生出来的武术,空手道更是一种格斗术,强身健体的同时可以掌握一种实在有效的自卫防身技法。空手道始于礼、终于礼,文化内涵非常高。南京空手道极真会馆自创办以来,始终以满足会员们的需求为经营宗旨,秉持着教学质量第一的宗旨,不仅从身体方面,更从心理上培养学员坚强、勇敢的性格以及谦让、友爱的美德。

### 空手道和实战空手道的区别?

空手道在发展的过程中演化成为体育空手道和实战空手道两种类型,两者最大的区别在于体育空手道在实战竞赛中采用“寸止”的方式,即在攻击部位前收力;而实战空手道在实战竞赛中采用的是全接触的方式,即在规则允许的情况下,任何部位都可以全力击打。极真空手道提倡的就是全接触式实战空手道。

### 练习实战空手道是否需要一定的基础?

不需要。只要身体健康、无器质性生理疾病,任何人都可以进行空手道练习。因为空手道技术由基本的技、型、实战三个部分组成,练习时有一个循序渐进的过程。你可以根据自己的具体情况来决定是偏向于型还是进行实战练习。只要以认真的态度练习,都会有很大的收获。现在日本甚至开展了残疾人空手道,并举办了大赛。

### 练习实战空手道是否比较容易受伤?

不会。因为练习空手道是一个循序渐进的过程,一般第一循环课程主要以练习各种基本技法和提高身体各项素质为主,在下一阶段,教练才会安排一定的对抗课程,并且在练习对抗时会有各种护具保护,只要你严格按照教练的安排来练习,并且基本技术熟练的话,一般很少受伤。



南京钟山国际高尔夫  
Nanjing Zhongshan International Golf

# HAPPY 高尔夫 MINI “戴维营”





**钟山国际高尔夫  
第六届夏令营正式起航**

开营时间: 2012年8月

快乐一夏,远离城市喧嚣,步入高尔夫绿色乐园;  
权威青少年高球教练科技执教,球技与礼仪点滴积累。  
从气质培养到运动精神,堪称小小领袖社交“戴维营”;  
钟山国际高尔夫夏令营,送给孩子的最心仪成长礼物!

**钟山明月夜 高球不夜天**

18洞灯光球场倾情邀约

褪去骄阳、燥热与喧嚣,只有清风、月光与凉吟。从这一刻起,华灯初上,江苏唯一18洞灯光球场邀您纵情挥杆,畅享高球不夜天。

成长热线: 025-8556 0999

www.njzsgolf.com

地址:中国·南京市玄武区环陵路9号