

跆拳道服保养的简单技巧

健身大课堂

跆拳道是时下十分流行的健身运动,跆拳道服装称作道服,其款式、颜色都是特定的。系扎道服的腰带颜色各异,以其颜色可以区分运动员的段位级别,一般分法:十级白,九级黄,八级黄绿(或橘黄),七级绿,六级绿蓝(或蓝),五级蓝(或紫),四级蓝红(或褐),三级红,二级红黑(也称太极带),一级黑,(一段至十段及一品至四品)。跆拳道服如何使用和保养呢?本期《健身大课堂》小编就搜集了一些相关知识,供大家参考!

- 1.道服首次穿着时,应该用清水加少量洗衣粉简单洗一下,这样能让道服更加柔软舒适,并能保证清洁;
- 2.道服用完后,至少应该平摊对折并简单叠好后再携带,不能图省事而揉成一团塞在包里,否则肯定起皱;
- 3.无论手洗或机洗,都不要

- 和深色的衣服一起洗涤,也不要和道带一起洗,只能和白色衣物一同洗涤,尤其高档道服最好单独洗涤;
- 4.天气炎热和运动量较大时,每次训练完毕汗水就会将道服浸湿,这时候就需要及时清洗,洗的时候用清水加极少量的洗衣粉即可;冬天或者运动量少

汗不多时,道服可隔次洗涤或只用清水浸洗;

5.道服洗涤时应该翻转过来,这样不但能让身体直接接触道服的地方洗得更干净,且能延缓道服外装饰褪色的情况;

6.如感觉道服有发黄的迹象时,可以在洗涤时加一些衣服漂白剂(但切忌不要用如84之类的腐蚀性漂白剂),同时翻转洗涤,以减小对黑领和其他外部装饰的影响;

7.洗涤时注意,禁用超过30摄氏度的热水洗涤道服,因为道服面料成分遇热容易变形,用热水洗道服不仅起不到清洁的作用,反而会让道服变得皱巴巴或者走形,即使道服污垢较重需要用温水的话,水温也要控制在20度以下,即手泡在水中觉得稍有热度即可;

8.道服洗净晾晒后不应在阳光下曝晒,这样会让原来白色的道服很快发黄,正确的晾晒方法是在阴凉通风处阴干;

9.洗净的道服应该按正确的方法叠好;

10.另外,如果长期练习跆拳道,有条件的话建议最好准备两套道服替换着穿,这样能够更有效的保护道服,延长道服的使用寿命;



专业健身品牌 中秋国庆双节送礼

为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,值此中秋国庆双节来临之际,静界、振道、风之舞三个专业健身品牌特推出办年卡送瑜伽服、跆拳道服、舞蹈服的惊喜优惠活动!



振道跆拳道 让孩子启智明礼

振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的知名品牌,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。凭借专业的教学团队、精英管理团队和成熟的管理模式,振道跆拳道赢得了大众的青睞。振道从创立至今,一直遵循“小班授课、分级教学、因材施教、言传身教、教学相长”的定位,孩子们在专业教练的指导下,可以增强体力和柔韧性,达到健康减肥和增高的目的。在振道练习跆拳道,不仅能够强体魄,而且还可以培养孩子独立、勇敢、坚强的优良品质,改变内向的性格,增强自信心,在身体和精神两方面获得全面的发展,为他们将来成为栋梁之材打好坚实的基础!

风之舞 舞出美丽与自信

为了塑造形体,提升气质,好多家长都为自己的孩子选择从小开始练习舞蹈。风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,并且开设20家连锁机构,开创了南京少儿舞蹈连锁机构的先河。

风之舞选用中国舞蹈家协会的考级教材,是经过众多国内从事少儿舞蹈教学的权威学者、教授研发的,更有利于少儿的学习。风之舞拥有专职专业教练,采取规范分级教学,实施全面素质教育。风之舞常年开办少儿形体、民族舞、中国舞等,种类丰富,在新学期里根据孩子的不同喜好选择不同舞种,“秀”出美丽与自信!

静界瑜伽 练出由内而外的气质

静界瑜伽是南京第一家专业瑜伽馆,从创立至今,秉持“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”,用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界。在静界,享受瑜伽的静谧音乐,配合着身体一个个舒展的造型,塑造着女性优雅的气质。静界注重内心力量的养成,通过长期的瑜伽练习,心态将会逐渐平和起来,不会动不动就发火,不会因为学习或工作的压力过大而苦恼,而是平添了几分自信和几分豁达。静界瑜伽使我们拥有更加健康柔软的身体,更加平和的心灵。

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

办年卡 送瑜伽服

静界就在您身边
 24家直营连锁 专业权威

玄武区 [新华书店 68996116] [珠江路馆 68996119] [神奥街馆 68996121]	栖霞区 [仙林馆 68996113] [迈皋桥馆 68996117]	江宁区 [上元大街馆 68996107] [胜太东路馆 68996120] [麒麟门馆 68996122]
台江区 [瑞金路馆 68996101] [大行宫馆 68996102] [新街口馆 68996103] [龙蟠中路馆 68996109] [石鼓路馆 68996114]	鼓楼区 [山西路馆 68996104] [龙江馆 68996105] [珠江路馆 68996106] [五台山馆 68996115]	秦淮区 [夫子庙馆 68996108]
雨花台区 [雨花馆 68996111]	浦东新区 [世纪公园 68996112]	更多分店 敬请期待: [总机 025-68996000]

风之舞 FENG ZHI DANCING

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 | 教练培训等

办年卡 送舞蹈服

风之舞就在您身边
 20家直营连锁 专业权威

玄武区 [珠江路馆 68996112] [神奥街馆 68996116]	鼓楼区 [龙江馆 68996104] [山西路馆 68996103]	江宁区 [上元大街馆 68996109] [胜太东路馆 68996115] [麒麟门馆 68996118]
台江区 [大行宫馆 68996101] [新街口馆 68996102] [瑞金路馆 68996103]	栖霞区 [仙林馆 68996105] [迈皋桥馆 68996111]	下关区 [四平路馆 68996119] [大建路馆 68996120]
雨花台区 [雨花馆 68996111]	浦东新区 [世纪公园 68996112]	更多分店 敬请期待: [总机 025-68996000]

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

办年卡 送道服

振道就在您身边
 23家直营连锁 专业权威

玄武区 [新华书店 68997116] [珠江路馆 68997118] [神奥街馆 68997120]	鼓楼区 [仙林馆 68997111]	江宁区 [上元大街馆 68997107] [胜太东路馆 68997119] [麒麟门馆 68997121]
台江区 [大行宫馆 68997101] [瑞金路馆 68997102] [新街口馆 68997103]	栖霞区 [山西路馆 68997104] [龙江馆 68997105] [五台山馆 68997115]	秦淮区 [夫子庙馆 68997108]
雨花台区 [雨花馆 68997111]	浦东新区 [世纪公园 68997112]	更多分店 敬请期待: [总机 025-68997000]

* 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 刘万福高级律师