

# 运动减肥 要汗也要巧

## 健身大课堂

运动减肥被称为是最健康最好的一种减肥方式,方式也有很多种,比如健身、游泳、一些球类运动等等。想要真正达到减肥效果,除了干劲十足以外,还要有巧劲,本期《健身大课堂》就给大家整理了一些运动减肥的技巧,对号入座,希望对你有帮助!

现代快报记者 宋昱 整理

### 1.不要过于依赖交通工具

打破非要去健身房才是运动的想法吧,人们几乎每天都有机会从一个地方到另一个地方办事,这个过程完全可以用来作为运动减肥时间。

每天都去上班,出门见客户,去商场买东西,或去朋友家吃饭或约了咖啡馆见,去做这件事的时候尽可能地摆脱交通工具的束缚,尽可能地让自己多走一下,只要超过10分钟并能让你感觉心率加快,这就已经是运动了。

### 2.不要急于追求效果

走5分钟路会比在沙发上坐5分钟强,去做10分钟的锻炼也比完全没动好。

或许这些轻微且少量的运动并不会让你变得苗条,但是从人体基本的减肥需要来说,保证每天适量的运动都是有好处的,即使这些好处并不会让你马上感觉到。

不要再坐在那里思考花时间运动对你到底有没有效果了,直接站起来,去动一下吧,任何微小的收获总比完全没有来得好。

### 3.别选择那些乏味的运动

不少人为了下定决心减肥,特意去办了一张健身房的卡,但往往是去了几次后,那张卡就被丢到一边了,直到卡过期都不再想起,当然,所谓的运动减肥计划也就以失败告终。

如果将跑步的地方选在家里的小区附近,或是学校里,可以一边跑步一边看风景,还能跟相识的人聊天,这样运动自然就在乐趣当中,自然而然地进行下去。

### 4.闲散时间积少成多

并不是每一次运动都需要长达半小时以上的整段时间,每一次连续5分钟的运动都可以让你有收获。日常生活中有很多个5分钟可以抽出来,因为你在两件正式的事情中间总会有一些所谓的闲散过渡时间。利用好这些闲散时间,你会发生极大的改变。

### 5.规划好自己的时间

永远也不要拿别人的时间表

来安排自己的生活,先观察和了解自己,看一下自己的一天里,哪一段时间是相对空闲且没有太多打扰的,就在那段时间里把运动安排进去。如果你并不是一个能早起的主儿,那么,何苦要求自己去做晨练呢?



## “振道、静界、风之舞”带着孩子一起美体健身

健身不仅仅是成人的专利,孩子更需要强身健体。南京有家专业的健身馆,不仅为健身爱好者打造三个专业的健身品牌,同时也针对儿童特点,精心准备了跆拳道、少儿舞蹈等适合孩子健身的项目。“振道、静界、风之舞”连锁机构以其极好的专业口碑现已成为南京乃至全国行业之翘楚,引领着专业化健身培训市场。



### 振道:强健体魄的专业品牌

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馆。一方面可以增强孩子身体的灵活性,身体组织更加健康。另一方面,跆拳道训练能够改变孩子胆怯、懦弱的性格,增强良好的人际沟通能力。选择振道,让孩子们集运动、娱乐、时尚于一体。目前在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、夫子庙、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、玄武、迈皋桥地区拥有23家直营专业跆拳道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。

### 风之舞:增强体质的专业少儿舞蹈

风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,常年开办少儿形体舞、民族舞、中国舞等,20家直营连锁分布在南京各区

县,为市民带来最便利服务。风之舞通过有意识地对儿童柔韧性、平衡力、协调力进行锻炼。在风之舞,通过专业、系统的学习,一是可以增强儿童的体质;二是能够陶冶情操;三是发展儿童的想象力增强儿童的自信心。

### 静界:修身塑形的专业瑜伽

除了振道、风之舞这两个专业品牌之外,静界也一直是众人追捧的老牌瑜伽。练习瑜伽可以塑造形体,调理气息,但是如果不注意,瑜伽也有一定的危险性。因此,我们在做瑜伽之前必须要做好充分的准备活动,否则很容易会“岔气”。静界瑜伽便从最基本的技巧开始教您,让您健康瑜伽,静心瑜伽,用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界。从创立至今,凭借着雄厚的专业实力,已拥有24家直营连锁机构。静界专一经营“瑜伽”,向南京的白领女性教授瑜伽技术、传播健康理念,让她们获得健康、塑身、静心,享受美丽人生!

**春季瘦身卡特惠啦!**

详情请咨询各会馆 (男女不限, 12-60岁)

<b>玄武区</b> [紫金馆 68996116] [珠江路馆 68996119] [神户街馆 68996121]	<b>鼓楼区</b> [仙林馆 68996111] [迈皋桥馆 68996117]	<b>江宁区</b> [天元大街馆 68996107] [九龙大街馆 68996120] [麒麟门馆 68996122]	<b>建邺区</b> [奥体馆 68996110] [奥体西馆 68996118]
<b>白下区</b> [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]	<b>栖霞区</b> [山西路馆 68996104] [龙江馆 68996108] [滨江路馆 68996106] [五台山馆 68996115]	<b>秦淮区</b> [夫子庙馆 68996108]	<b>浦口区</b> [浦口馆 68996112]
<b>雨花台区</b> [雨花馆 68996111]			

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: 形体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

**春季学期卡特惠啦!**

详情请咨询各会馆 (男女不限, 3-14岁)

<b>玄武区</b> [珠江路馆 68996112] [神户街馆 68996116]	<b>鼓楼区</b> [仙林馆 68996111] [迈皋桥馆 68996117]	<b>江宁区</b> [天元大街馆 68996107] [九龙大街馆 68996120] [麒麟门馆 68996122]	<b>建邺区</b> [奥体馆 68996110] [奥体西馆 68996118]
<b>白下区</b> [瑞金路馆 68996101] [大行宫馆 68996102] [新街口馆 68996103] [瑞金路馆 68996103]	<b>栖霞区</b> [山西路馆 68996104] [龙江馆 68996108] [滨江路馆 68996106] [五台山馆 68996115]	<b>秦淮区</b> [夫子庙馆 68996108]	<b>浦口区</b> [浦口馆 68996112]
<b>雨花台区</b> [雨花馆 68996111]			

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

礼义廉耻 忍耐克己 百折不屈 振兴中华 道行天下

**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 | 完成年班 | 黑带班 | 教练培训等

**新春年卡特惠啦!**

详情请咨询各会馆 (男女不限, 3-60岁)

<b>玄武区</b> [紫金馆 68997116] [珠江路馆 68997118] [神户街馆 68997120]	<b>鼓楼区</b> [仙林馆 68997111] [迈皋桥馆 68997117]	<b>江宁区</b> [天元大街馆 68997107] [九龙大街馆 68997119] [麒麟门馆 68997121]	<b>建邺区</b> [奥体馆 68997110] [奥体西馆 68997118]
<b>白下区</b> [瑞金路馆 68997101] [大行宫馆 68997102] [新街口馆 68997103] [龙蟠中路馆 68997109] [石鼓路馆 68997114]	<b>栖霞区</b> [山西路馆 68997104] [龙江馆 68997108] [滨江路馆 68997106] [五台山馆 68997115]	<b>秦淮区</b> [夫子庙馆 68997108]	<b>浦口区</b> [浦口馆 68997112]
<b>雨花台区</b> [雨花馆 68997111]			

\*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