

春季健身计划

春天来了,在暖暖的春意里,“冷缩”了一冬的肌肉随着温暖而伸展,可看似温柔的春风却吹得你懒懒的,没有生机。在“春困”的日子里,如何才能恢复精神和体力呢?春季健身,男女皆宜,但因性别不同,适合的健身项目也不尽相同。选择适合的健身方式是健身前的必备功课。

女人篇

闲适之间尽显柔美

过去大汗淋漓、充满阳刚气息的健身俱乐部,近几年开始纳入适合女性操练的项目,如水上健身、踏板操、搏击操、芭蕾等等,酝酿闲适、柔软的气氛。

舒缓瑜伽享受闲适

要赶走春困,舒缓肩颈疼痛,找回惹火身材,就要找一个合适自己且又不太难的项目,近两年在南京大热的瑜伽成了不二之选。每天坚持做些瑜伽动作,这年头我们喜欢“瑜伽美女”。

在春季,如果一开始就从事剧烈运动,身体将无法适应这种强度,造成肌肉酸痛、关节和韧带容易受伤,欲速而不达。而瑜伽则能舒缓地拉开你紧张的肌肉,不会让你大汗淋漓,并且伸展强度适中,由于其对内分泌的调理,还能塑造迷人的身体线条,在不知不觉中还你一身轻松。最近,金吉鸟、美伽、明道等知名瑜伽馆的咨询量猛增,瑜伽再度成为都市时尚休闲生活的一道风景。

关于练习瑜伽的诸多好处已不用再多说,春季练习,教练特别提醒的是,练习瑜伽要对症下药。瑜伽的修习方式



资料图片

有很多,而其所适应的对象也各有不同,不同的瑜伽修习方式强调的重点不一样,所以在明确自己的练习目的之后,要到专门的瑜伽俱乐部进行咨询,修习瑜伽找到一个有经验的老师是至关重要的,好的老师不仅可以使你获得正确有效的练习方法,更会详尽阐述每个瑜伽动作所隐含的哲理,从而更有效地体验身心和谐的境界。

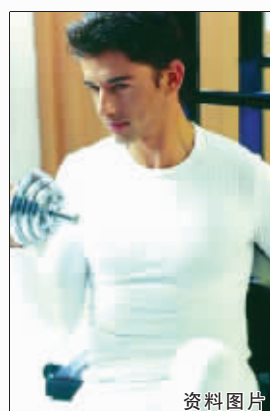
踏板上跳健美操

与一般的健美操不同的是,踏板上的健美操(简称踏板操)是在踏板上做健美操的动作和步伐。针对部位是下肢和臀部,这是一种非常时尚的健身休闲运动,它优越于一般健美操之处在于其安全性

较好。据教练介绍,由于踏板操主要是在踏板上不停地上下移动,跳跃性动作相对较少,自然使下肢关节具有明显的屈伸和缓冲,最大程度避免了长时间跳跃造成的运动损伤。同时它还具备了健美操的所有特点,健身者可以很随意地为自己量身定做踏板操强度。有人可能还会担心跳踏板操容易使腿部肌肉过度发达,使腿变粗(这是女性朋友不情愿的),教练认为,这种担心是多余的,因为发达肌肉最有效的方法是进行大重量、少次数的高强度的负荷抗阻练习,而“踏板操”作为有氧健美操,是在供氧充足的状态下进行长时间、中低强度的练习,根本达不到发达肌肉的效果。

男人篇

健壮型男无处不在



资料图片

炼肌肉,心肺功能会得到提高,耐力水平会达到顶峰,身体综合素质会迅速提高,就连男性特征也会更加突出。

推荐项目:慢跑、器械、拳击、引体向上

30岁:柔韧锻炼

谁说女人才练柔韧性?良好的柔韧性对于男性来说同样重要。一到30岁,男性身体内的关节、骨骼会变得脆弱,尤其是一些缺乏运动或运动习惯错误的人,还会出现关节疾病,为了保持骨骼、肌肉的韧性,应该加强这方面的锻炼。

推荐项目:健身操、游泳、羽毛球

40岁:保持体形

人到中年,最容易大腹便便,身材走样。超过40岁,男性应该坚持中等强度锻炼,选择适合自己的运动项目,这不仅能够保持身材,而且能预防高血压、心血管病等常见的疾病。建议每周进行3次慢跑、游泳、快走这样中等强度的锻炼,同时也要进行一些力量训练,防止肌肉老化。

推荐项目:游泳、慢跑、网球
黄建军 整理

搏击操收紧腰腹
在美国风行的有氧运动搏击操,最近在南京引起风潮,一些健身场所也开设了相关课程。运动医学专家认为,这种运动结合拳击、太极、跆拳道的基本动作,不但运动量大,也可纾解身心压力,很适合现代人。

据健身教练介绍,这种配合音乐节奏挥拳、踢腿的有氧运动,由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大,运动量比传统的健美操更大,跳个十五至二十分钟,相当于三十分钟的有氧舞蹈,至少可消耗二三百卡热量,对于想减肥的年轻人而言,堪称效果十足的“瘦身”运动。

另外,搏击操的挥拳、踢腿动作,也有助于纾解压力。现代人普遍工作压力大,有时难免有想“揍人”的念头,这种有氧运动出拳时,要求腹肌收缩、大吼一声,不但可锻炼到平时不易使用的腰腹肌,用力出拳、大吼大叫都是纾解情绪的好方法。透过这种方法宣泄情绪,让体力适度消耗,难怪许多跳过“搏击操”的人都说,实在令人畅快不已。

运动让男人强壮又年轻!结实的肌肉、敏捷的动作、矍铄的精神都会让男性充满阳刚之气,而适当的运动则是保持男性魅力的一剂良方。不过,男性在不同年龄段健身侧重点也有所不同,春季健身更是如此。

20岁:锻炼肌肉

对于这个年龄段的男性来说,身体各个部位功能都处于鼎盛时期,此时可以通过强化锻炼让肌肉变得结实发达,这个时期的锻炼效果能够作为身体健康的“储备资源”,让你一生受益。通过锻



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

金吉鸟瑜伽

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

三八节特惠

网址: <http://b572828.xici.net>

- 1、办理年卡,另加 38 元,赠送 2 个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 2、特种年卡,常温 1380 元,高温 1780 元(顶级店价格上浮 100 元)
- 3、双人同行,优惠 300 元/人。

以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

金吉鸟健身俱乐部

虹桥店 2月28日盛大开业

价格即将全面上调

一年卡1680元 二年卡2680元 三年卡3480元

入会热线: 83171399 地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班)

唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构

聘: 拉丁舞、街舞教练

肚皮舞学员班火热招生中:

凡 16-36 岁身体健康、五官端正的舞蹈爱好者均可报名,且享受前期优惠培训。

瑜伽导师肚皮舞会员班优惠办卡进行中:

凭学生证报名优惠 1000 元

金吉鸟万源健身会所

南 / 京 / 十 / 佳 / 泳 / 池

游泳特价卡 680 元(4 月) 游泳年卡 1510

健身年卡 1320 元 游泳 + 健身年卡特价 1880 元

瑜伽特价年卡 1380 元

地址: 牌楼巷 47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9235

肚皮舞全日制班 2月5日火爆开课,优惠价 4800 元,周期 45 天,全天 7 小时授课:

集基本功、技巧、表演、风格于一体,带给您全新的舞蹈风韵。由印度新德里肚皮舞舞蹈学院、法国 AAA 肚皮舞培训学院王牌教练执教。

地址: 新街口石鼓路 42 号建华大厦 1304 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下 咨询热线: 025-84799686 咨询 QQ: 794950222