



生活方式疾病——健康的杀手

康菲特健身会所的私教部总监景博士总结道,随着科学技术的发展,工作模式的高度智能化,需要依靠身体活动完成的工作越来越少,再加缺乏体育锻炼,导致了心、脑血管、癌症等生活方式疾病的发病率逐年增加。上世纪90年代世界卫生组织(WHO)的全球调查表明,对于人的健康和寿命来说,生活方式和行为起主导作用(60%),环境因素次之(17%),遗传因素占15%,医疗服务条件占8%。可见,科学规律的运动、合理的膳食以及积极健康的心态等,在生活方式疾病的预防中占有重要的地位。

此外,由于生活方式疾病具有慢性进行性疾病的特点,一旦患有,很少能够治愈,需要终生治疗。因此,要求我们应该拥有“预防疾病,促进健康”的观念去维护和管理我们的健康。

从“透支健康”到“投资健康”

从事金融工作的小李,每

周都要抽出时间到健身中心进行器械练习和跑步。“以前疲于奔命赚钱,现在越来越意识到,健康才是真正的财富。”从“透支健康”到“投资健康”,是大众健身观念变迁的另一特点。“年轻时用健康换金钱,老了再用金钱买健康”一度成为许多人调侃的流行语。

“小罗”们说,我没钱,也没时间。康菲特的张总打了一个比喻:健康是1,学业、事业、家庭、爱情、财富等等是0,1如果没有了,0就只能是0,而不能成为10、100或是1000甚至更多。因此,健康才是我们真正的财富,同时也是我们生活的资源,拥有健康,我们才能生活得有质量,有境界,实现我们的人生价值。至于“没时间”的问题,张总说,时间根本不是问题,真正的问题在于人们的惰性,以及对健身的重要性认识不清。

如今,越来越多的人自觉投身到体育锻炼中来。“请人吃饭,不如请人流汗”,健身房“人满为患”,锻炼形式层出不穷,健身不再是一张“空头支票”,而在百姓心中实实在

每个人都需要一个“健康管家”

健身,必须的!

“第一,我没钱,况且健身费用属于非必要支出,能省则省;第二,我没时间,去健身会所多麻烦,我在家跟着视频练瑜伽就可以了;第三,我认同中医的休养生息观念,不妄做劳,我不认同那些健身项目,运动量太大……”谈起自己不去健身馆运动的原因来,23岁的写字楼白领小罗显得头头是道,有理有据。

小罗显然“不是一个人”,持有与她相同观念的群众基础还是不小的。那么,他们的看法究竟是否正确呢?

在地扎下了根。

每个人都需要一个“健康管家”

可能你并不是运动员,但你的身体同样需要“刘翔”级别的认真对待。随着人们对科学锻炼重要性意识的提高,如今的健身已不仅仅局限于强身健体,而是拓展到促进心理健康、改善生命质量等更高层次。康菲特张总介绍,他们的主题是“提高体适能,预防疾病,促进健康”,而体适能是有能力完成比较繁重和紧张的日常工作而不感到过度疲劳,有足够的享受休闲时光和应付难以预期的紧急情况。

针对“小罗”们提到的第三个问题“健身反而伤身”,景博士作出了这样的解答。首先,每个人的体质不同,适应的健身计划理应有所不同,教练会为你做运动前风险评估和体适能测试,然后根据结果来为你制定安全有效的运动处方,避免运动不足和运动过量的出现。其次,康菲特健身会所提倡“健康管理”的经营理念,将医学与健

身相结合,其俱乐部的主题就是“提高体适能,预防慢性病”,响应国民体质健康计划:“每天锻炼一小时,健康生活五十年,幸福生活一辈子”。

据了解,景博士本人是学运动医学的,与健身“交情匪浅”,会所内其他教练也均要通过健身教练国家职业资格认证。康菲特俱乐部还以校企合作的模式为教练提供在职进修学习的机会,不断地提高教练的专业技术,以满足人民群众日益迫切的健身需求。值得一提的是,康菲特还专门针对疾病恢复期的主动康复,如术后、产后、高血压、糖尿病和代谢综合征病情得到稳定控制的,以及老年人等需求人群推出健身服务。

康菲主张“专业健身”,用专业的医学理论指导健身,而不是拼场馆、拼器械,在南京也是首家提倡“健康管理”与疾病预防”的健身会所。这种态度值得赞赏,相信也将在南京健身行业发扬光大!

文末,引用范伟在《乡村爱情》里常说的一句话:健身,必须的! 见习记者 彭凌梅

小型肌肉男成健身房新宠

如同衣服和发型会随着流行的趋势不断变化一样,男人们心目中理想的体型也发生着改变。如今在健身房里,型男的标准正发生着变化,大部分人偶像不是像阿诺德·施瓦辛格那样健硕,而是像李小龙那种肌肉线条清晰可见的健美身材。

看过韩剧的人,对于Rain等明星的身材肯定很羡慕:从外形看,似乎很瘦很苗条,很好的“衣架”,穿什么都帅气。然而穿上紧身汗衫后,竟然发现有着明显的肌肉线条。这种效果也正是当下很多走进健身房的男人们所追求的,用一个词语来形容,那就是“高瘦有型”。

有健身房会员指出,绝大部分爱好者基本上以练出点线条为目的,那些肌肉练得很大的不是店里员工,就是器械训练的“铁杆”。他认为“大块头”感觉怪怪的,而练点小型肌肉,把体型勾勒出来,更生活更实用些。

不过,千万别以为线条型肌肉很好练,同样得做好吃苦的准备,然后根据每个人的身体情况针对性地进行训练。在开始训练之前,最好咨询一下专业的健身教练,制定一份健身计划,以便在日后训练中检查,从而更快获得理想效果。

快捷打造线条型肌肉
身材修长,小肌肉群发

达,能把衣服撑起来,穿得很有型,这是很多男人想达到的效果。线条型肌肉如何快速打造?资深教练带你快速入门。

1)胸大肌:卧推,斜板卧推,哑铃扩胸。

2)背阔肌:引体向上,划船练习。

3)三角肌:推举,颈前平举,哑铃飞鸟。

4)手臂:杠铃或者哑铃弯举,器械胸前下推,哑铃双臂屈伸。

5)腿部:杠铃深蹲,器械伸小腿。

注意,要达到清晰的肌肉线条,每周训练三次,每次在1个小时20分上下。训练时采用多次数、多组数重复的方法。所谓多次数训练是指每组动作都要在15次以上,多组数一般每个动作要做4到5组以上。

另外,锻炼后肌肉对营养的摄取是有要求的,训练后每天要多增加蛋白质摄入和充足的饮水,保持足够的睡眠,只要不断努力就可达到你意想不到的肌肉线条效果。



康菲特健身会所

即将开业,创始会员价最后3天

惊爆价

年卡 ¥ 1380

两年卡 ¥ 2009

(11月13日截止)

以“fitness”理念
打造的城市健身之“芯”

更时尚,更健康,更超乎想象!

位于新街口国贸中心的康菲特健身旗舰店拥有3000平米运动空间,国际知名健身器械(西班牙BH),专业体适能检测设备,全套ETC专业音响设施,南京首家“影院式动感单车房”,十余种国际流行课程,一流的管理团队,一流的教练,全新的健康管理概念,为会员提供更专业、更全面的健身服务!

健身热线: 025-84727721 84727751

会所地址: 中山东路18号南京国贸中心17楼