

今年南京的寒潮来势汹汹,“小雪”未至,大雪先降,着实让人猝不及防。因为天冷而缺乏锻炼和运动,让人嫌恶的“救生圈”悄然在腹部登陆……你甘心变得臃肿臃肿,再也没有夏季那样热力四射吗?那就赶紧全情投入这三项“燃脂”运动,在阳光吝啬的日子里也尽显朝气和活力吧!本期小记特地邀来金吉鸟珠江路健身馆魅力资深教练 Holly,为大家指出练习注意事项。



还等什么? 冬季燃脂正当时!

综合舞蹈

课程特征:综合舞蹈刚刚诞生时被称为 BODY-JAM, 它将音乐与动作结合, 把世界各地的舞蹈风格糅合在一起, 编排的动作中包含了拉丁舞、加勒比舞蹈、街舞、爵士以及百老汇爵士等风格的舞蹈元素。

塑身效果:综合舞蹈需要全身运动,做不同的动作,可减少腰、腹、臀、手臂、腿上的赘肉,塑形身材。

运动着装:穿着可自由搭配,宽松或紧身都行。当然,你也可以穿得很HIP-HOP。

教练提示:金吉鸟教练 Holly 强调,跳舞时膝盖要保持弹性,脚下有缓冲,动作幅度控制好。即任何上肢或下肢动作、摆胯等动作都要保持张弛度,不要伸到极限,防止韧带拉伤,关节受伤。

会员问题:“没有舞蹈基础怎么办?”金吉鸟教练

Holly 说,完全不用担心,综合舞蹈虽然融合了多种世界风格的舞蹈,但是在编排和设计的过程中早已把高难度的动作剔除,毕竟健身才是练习综合舞蹈的主要目的。另外,大家在跳舞时不要与他人比较,要注重找到自己的感觉和风格,在心理上要更加 open 一些,在熟练掌握基本的动作组合后,跟着音乐随意舞动,是跳好舞蹈的关键。初次练习可能会觉得生疏别扭,慢慢习惯就好了。

小记体验:为了感受综合舞蹈的魅力,没有任何舞蹈基础却始终对街舞充满了向往的小记来到了金吉鸟健身馆,上 Holly 老师的课。她在跳舞时热力奔放,教给会员的舞步动作尽管简单却看得人心潮澎湃,不由自主放下心里的忐忑,跟着她舞动起来。Holly 始终面带感染力十足的笑容,还几度跳下舞台和会员“飙舞”,气氛真好呢!

动感单车

课程特征:动感单车英文名为 SPINNING,是一种结合了音乐、视觉效果等独特的充满活力的室内自行车训练课程。动感单车在克服了室外行驶的一切缺点后,技术上的改进也使得这项运动在简单易学之余,成为一项能够使全身得到锻炼的有氧运动。

塑身效果:骑单车是以腿部为中心的全身锻炼,骑车过程中,臀部、腰部、背部、手臂的肌肉都能得到充分的锻炼,消耗大量的热量,达到减脂的效果。

运动着装:最好穿着贴身的裤子,长短随意选择,减少运动过程中皮肤与裤子的摩擦。

教练提示:金吉鸟教练 Holly 提醒说,骑单车时注意不要耸肩,保持挺直,避免含背或过分后倾,令背部受压而损伤。无论什么动作,头部尽量与背部保持平直,不要过高或前仰,双臂保持微曲,手腕不要过分弯曲。

魅力拉丁

课程特征:来源于国标中的拉丁舞,不强调基本步伐,强调能量消耗,对动作的细节要求不高,注重运动量和对腕、腰、胸、肩部关节的活动。要求百分之百的情绪投入,越是淋漓尽致地把拉丁的感觉发挥出来,就越能在音乐中释放情绪。

塑身效果:它能锻炼女性腰部、臀部和腿部,最大好处是防止这些部位赘肉堆积。

运动着装:跳魅力拉丁时裤子可选择紧身敞口裤,低腰裤子、上衣可以随意,紧身背心外套一个大袖口的罩衫感觉不错。鞋子的选择则是以鞋底柔软最为重要。

教练提示:金吉鸟教练 Holly 指出,跳魅力拉丁时主要是腰、腹、髋部动作,所以要避免扭腰过猛,应以感觉适当为准。

见习记者 彭凌梅

来吧! 来吧! 来健身! 康菲特健身会所 进入试营业

近日,筹备已久的康菲特健身会所正式进入试营业,为健身爱好者做好“健康管理”这一“预谋”正蓄势待发!

时下,品牌健身俱乐部里,基本都配有游泳池、羽毛球场地、瑜伽、跳操教室等,动感单车、跆拳道、肚皮舞、有氧拉丁等新颖又好玩的项目,给人在娱乐中运动的新感觉,也令大众轻松地接受并推崇。而在康菲特,你想要的应有尽有。教练总监景博士向记者介绍,康菲特健身馆拥有 3300 平方米的绿色运动空间,有着新街口地区最大的自由力量训练区,还有超高层景观式有氧跑台、205 平方米有氧操房、“影院式”动感单车厅、独立的多种类瑜伽厅,更有国球乒乓、西式台球的娱乐休闲组合……

看到这么诱人的场地和运动项目,你是不是也跃跃欲

试了呢?“冬天是健身的最佳季节”,康菲特教练总监景博士说:“冬季人的免疫力下降,容易生病,适当地锻炼可以提高体适能,让你更好地工作和生活。”不过,景教练也提醒大家,冬季气候寒冷,即使经常运动的人,也要科学地安排自己的运动强度,否则很容易出现运动过度,免疫力降低,患气管炎、感冒等疾病的风险增加,影响工作和学习。所以经常做户外运动的人,当天气寒冷,不适合户外运动时,应该在健身房做做体能训练,可以进一步增加体能,预防运动损伤,延长运动寿命,促进健康。

康菲特的服务理念也会让你产生认同感。他们不仅提供专业而细致的周到服务跟进,还“更在乎您锻炼时的心情”。

来吧!来吧!来健身,跟着康菲特一起走向健康之路!

锻炼身体 抵御“甲流”

冬季是感冒的多发季节,尤其是今年赶上“甲流”的肆虐。多数人选择了注射疫苗抗拒“甲流”,这固然是行之有效的方法。不过,临床数据和医生的经验告诉大家,身体强健是抵御病魔的最好方法。那么,冬季该如何选择健身运动呢?

首选有氧运动

冬季健身时一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。在具体项目上,可根据年龄差异而选择。年轻人,可以安排跑步等有氧运动。中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等有氧运动。老年人则可进行散步、太极拳等练习。

适度做无氧运动

无氧运动是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈运动,包括:赛跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、肌力训练等。在冬季最适合的无氧运动就是力量训练了。无氧运动,可以防止肌肉老化,加强新陈代谢,但是一定要适度。

健身美体效果最好

冬季是最易发胖的季节。但如果能在几个月中控制体重,坚持做高效率的有氧健身运动,如骑车、步行、爬楼梯、跑步、游泳等,则发胖风险大大减少。

2010水沐莲清奢华绽放

山西路中环顶级馆全面启动
位于山西路军人俱乐部内中环国际大厦12F
常温馆+高温馆+高档汗蒸养生房

预售卡 激情发售中
瑜伽年卡999元起
汗蒸年卡1200元起
限量前100位
超值低价+惊喜赠送
速度抢位中。。。

<http://b887219.xici.net>
抢位热线:025-84704008 84707177
咨询QQ:985642817
办卡地点:新街口东宇馆
正洪街18号东宇大厦15楼(中央商场旁)

水沐莲清瑜伽会馆·山西路中环馆
·新街口东宇馆

K-FITNESS 康菲特健身会所

隆重试营业

特惠 年卡 ¥1580
两年卡 ¥2180 最后5天

自12月6日起调整为:
年卡 1880元
两年卡 2880元

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