



恰恰恰 没有基础也不怕

从去年开始,现代快报休闲周刊举办的“公益健身”活动就备受读者喜爱。这是纯公益,不收取任何费用的旨在让读者拥抱健康的活动,而且形式非常丰富多彩。无论是户外瑜伽,还是肚皮舞、钢管舞、有氧搏击、尊巴等,都让健身爱好者们体验到运动的精彩与快乐! 快报记者 彭凌梅

上期的公益健身课,金吉鸟国标拉丁舞教练Chris选择了国标拉丁中的分类舞种“恰恰恰”来教给广大健友们。尽管来到现场学习的健友几乎没有任何国标拉丁基础,却让我们公益健身的工作人员刮目相看,十多分钟的时间,他们跳起恰恰恰来竟然迅速变得有模有样了,简直可以称作是速成。

恰恰恰,俏皮活泼受健友喜爱

鉴于前来学习的健友可能大部分是初次接触拉丁舞,所以Chris选择了比较好学又大众的恰恰恰来让大家学习。为什么这个舞种叫恰恰恰呢?Chris解释说,这个舞种起源于墨西哥,由

于它的节拍是TWO THREE QIA QIA QIA,所以一般大家叫它恰恰恰。恰恰恰,音乐有趣,节奏感强,舞态花俏,舞步利落紧凑。

上课之前,Chris先带领大家做了5分钟的热身,再开始学习恰恰恰的舞步。健友们给Chris的印象非常好,都学得很认真,Chris自然也非常卖力地教,不一会儿教室里就充满了舞蹈的活力与激情,从他们额上流淌的汗水和越来越熟练的舞步,可以看出大家都沉浸在恰恰恰的氛围里不可自拔了。

这次来学习的健友中有一对夫妻,上完课后大发感慨,没想到恰恰恰运动量不小,应该很能减肥。

教练亲授恰恰恰的三项舞蹈诀窍

对于一些健友来讲,一节课的学习还不够过瘾,还想掌握一些跳恰恰恰的舞蹈诀窍。Chris在这里向大家传授一些跳恰恰恰的重点注意事项。

跳恰恰恰首先要注重它的节奏,只有听明白它的节奏才可以去动脚。一般教练都是先让大家跟着他拍手掌、打拍子,把音乐节奏找出来再慢慢地动脚。第二,舞者的上三角区要保持不动,让胯和腰部扭动,这样身体就可以被拉伸得很漂亮,久而久之你的完美身材就可以出来了。第三就是舞者的脚一定要外开八字,这样才能很明显地把自己的臀部变得更紧翘更有弹性。

避开这些误区 更投入地练瑜伽



越来越多的都市女性加入了瑜伽练习的行列之中。尽管瑜伽常识越来越普及,但不少人还是对瑜伽存在一些理解的误区,以至于本应达到的效果大打折扣。这里,小编整理一些常见的瑜伽误区,避开它们,能让我们更投入地练瑜伽并从中获益。

瑜伽不只属于健身房

瑜伽充满着哲理,是一种身心的修行,很多瑜伽爱好者以为努力地练习瑜伽体式,把动作做好就足够了,其实,瑜伽特别需要人们把它从健身房里带出去,进入到人们的日常生活,瑜伽最终追求的是精神上的修行,让人拥有正确的心态,尊崇一种健康的生活方式,让人自然地丢掉吸烟、喝酒这些不良习惯,以至于不断地超越自我,树立信心。

所以,瑜伽并非只有在健身房练习时才存在,作为一种生活方式,生活中处处是瑜伽。“你吃饭时举起筷子是,就连你平时呼吸也是瑜伽。”有瑜伽老师这样说。

瑜伽动作并非越难越好

很多学员在练习瑜伽时喜欢追求高难度动作,觉得难度越大,“药效”越强,此外,还有些学员将高难度动作视为一个可向别人炫耀的技能。其实,在专业的瑜伽老师看来,这些心态都不可取。

越简单的动作练起来越要求精准,而越精准、动作越容易到位,对人体的锻炼效果才越好。而很多人则忽视了瑜伽练习的专业性、准确性,忽略了循序渐进的规律,没有经过基础锻炼就想达到高难度,这样就会对身体造成损害,出现一些“瑜伽病”。实际上,如果把简单的动作做得非常好,很多高难度动作也会“水到渠成”地做出来,学员们大可不必“拔苗助长”。

不应忽视瑜伽冥想

瑜伽的练习目的是从身、心、灵三方面进行全面修习,过程中需要体式、呼吸、冥想、放松等多种技法的配合,其目的是完全的健康和自我修习。瑜伽冥想的目的在于获得内心的平和与安宁。真正的瑜伽冥想的姿势都是打坐式的,通过打坐身体还能获益,加强了两髋、两膝、两踝,补养和加强了神经系统,减轻和消除风湿和关节炎。

所以,瑜伽爱好者们不妨在练习的过程中加入冥想的环节,以体会瑜伽带来的更深层次的美妙感觉。 彭凌梅 整理



金吉鸟健身连锁

健康成就未来

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地, 使用面积1200-4000m² 收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

联系人: 周先生 电话: 13390918587 联系时间: 11:00-21:00
其它业务联系: 025-83518366-822 联系时间: 10:00-16:00

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

健身达人卡 买二年送一年

1、另加68元可参加考功返券活动
(三年累计最高可返30%)

活动细则如下:

分三年,每年考核一次,当年考核次数达到:健身120次或者瑜伽60次者,按此次活动3年卡总金额的10%退还电子券(可以每年结算一次),不提现,但可用于购买如下产品:健身年卡、私教、商品即饮料、瑜珈年卡、瑜珈服、瑜珈垫、瑜珈绳巾等店家认可之商品。

2、另加198元,可以获得10个月的免费游泳(每年7、8月份禁用),最多可加3次。

备注:

- 1、以上活动仅限新购年卡者持卡时同步参加。
- 2、金吉鸟专业瑜伽馆和健身俱乐部所有门店均参加。
- 3、仅限购年卡者参加(计次卡及短期卡均不参加该活动)
- 4、每店限量30名参加

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

瑜伽教练班晚班报名进行中, 欢迎免费体验!

瑜伽培训全日制、周末班、晚班最新推出“双月班”!
理论+练习+实践=100%就业
提前报名减免学费!
优秀学员可留任金吉鸟, 机会不容错过!

特大喜讯 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程!
助您就业无忧!

肚皮舞会员班 特惠进行中!!!

咨询热线: 025-84799686 18913857337 咨询QQ: 794950222 783850209
地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304
公交线路: 16、27、33、35、38、100新街口南站下

金吉鸟少儿培训班

国际拉丁 少儿芭蕾舞 跆拳道 年卡仅需1680元
龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同路KTV、老冯火锅店上)
电话: 86299976, 86299979
珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、月凤路路口)
电话: 84533677, 84533678

健身俱乐部

专业瑜伽馆

江北店: 江北红太阳华东城4楼(悦达旁 扶海楼旁)
电话: 13390778997 13378080679
南湖店: 永西门外街219号惠美商务大厦
电话: 50991288 50991300
珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、月凤路路口)
电话: 84533677 84533678
龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同路KTV、老冯火锅店上)
电话: 86299976 86299979
红桥店: 中山北路281号新城市红桥中心三楼
电话: 83171399
万寿店: 牌楼巷47-1(万寿大厦附楼)
电话: 86883232 86818285

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
红桥顶级店: 中山北路281号新城市红桥中心三楼 电话: 83171399
瑞金顶级店: 龙蟠中路317号法美国际中心二楼 电话: 84796899
珠江路分店: 珠江路88号新世界中心6楼1102室 电话: 84721128
大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
新街口精英店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
山西路精英店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200079
牌楼巷分店: 牌楼巷47号-1金吉鸟万寿健身会所内 电话: 86883232
苏州新区店: 苏州新区绿茵广场不夜城1楼 电话: 0512 61710110