

脖子扭扭 屁股扭扭 跟着世界杯来做运动

瑜伽馆里心静自然凉 健身房中流汗换健康

□ 记者 宋扬文/图

到健身房健身,到瑜伽馆静心冥想,已成为不少都市上班族热衷的运动。本以为闷热的夏天并不是人们锻炼身体或塑造体形的好时节,但洛阳晚报记者了解发现,恰恰这时是人们扎堆健身的好时节,健身房、瑜伽馆等健身场所一派热闹的景象。



练瑜伽是一种很好的运动



健身房里有私教指点

健身房里挥汗如雨

18日16时,在广州市场步行街美力健身润西分店一派热闹景象。跑步机上,人们正在卖力地奔跑;器械区里,有人在锻炼胸肌,也有人在增大腰腹紧致度;在私人教练区,还有人在接受私教的指点。

“从春天开始,健身房的客人就明显增多,夏天尤其是旺季,人体出汗多,特别利于减肥、塑形。”健身教练张世超告诉记者。暑期临近,健身房的客人更多了,到了下班时间几乎爆满。

记者看到,器械区分为固定器械和自由器械两种,各有十余种器械,人们可以根据自己的爱好和需要选择不同的器械练

习。在椭圆机上锻炼的张女士61岁了,她说以前身体不好,坚持来健身房锻炼后,身体、气质和心情都明显变好。

事例:王峰在涧西区从事餐饮行业,即使工作再忙他也要坚持一周健身三天。他健身已有五六年时间,不但拥有了健美的形体,对事物的专注度也明显提高,而且改掉了惰性。如今他每月在健身方面的花销约2000元,他认为非常值得。

推荐地点:美力健身俱乐部、世纪英豪健身俱乐部及一些私人健身工作室。

瑜伽馆里心静自然凉

暑期临近,周山南路倾城瑜伽养心殿的会员也多起来。店主兼瑜伽教练“倾城

公主”宁舒婷正在带学生练习瑜伽。虽然气温较高,但姑娘们安静地做出各种动作,舒展着自己的身体,进入一种冥想的自然状态,此情此景让人懂得了什么是心静自然凉。

“虽然瑜伽较静,提倡的是一种由外及内的身心修行,但大部分市民还是会把它当作一种运动和锻炼。”宁舒婷说,都市上班族在颈椎、腰椎、手臂、肩膀等方面存在不同问题,练瑜伽会让这些问题得到明显改善。

如今,宁舒婷已成为中国就业促进会聘请的大学生就业促进项目瑜伽导师的项目培训师,前来学习的大学生越来越多。

事例:大二学生王盼盼来瑜伽馆已学习两三个月,她说,自从练习瑜伽后,她的身体更加健康,气质也更加柔美。

推荐地点:倾城瑜伽养心殿、唯瑜伽等。

暑期设有学生班

记者了解到,不管是健身俱乐部还是瑜伽馆,大都设有暑期学生班。

美力健身俱乐部:设有学生篮球班、游泳班,还有针对体育达标考试的专项训练,增强学生的平衡、柔韧、协调性等。

倾城瑜伽养心殿:瑜伽可以纠正驼背、预防近视、有助于增长身高,孩子从学龄前就可练习。暑期学生瑜伽班每人398元至500元。

别小看花拳绣腿 竟也能脚下生风

□ 本刊记者 景庆霞

现在,世界杯正在热火朝天地进行着,球星们在绿茵场上叱咤风云、博得众多掌声和喝彩。而在世界杯之外,各种体育运动也十分受人们追捧,武术、轮滑、跆拳道等都特别受青少年的喜爱。

【推荐运动】 武术

推荐理由:武术不仅能强身健体、防身,还能锻炼人的意志。

在许多人的印象中,舞枪耍棍应该是男孩儿们的最爱,但6岁的小女孩甜甜却对武术格外喜爱。奔着学武术能强身健体、自卫的想法,甜甜妈妈为女儿报了一个武术班。“这一年孩子的身体特别棒,很少生病,并且性格也刚毅了不少,摔跤了自己爬起来,不会哭鼻子。明年准备让孩子参加武术比赛。”

很多家长给孩子报武术班更多的是考虑让孩子锻炼身体,学会防身术,至于将来孩子是否走武术这条路,就看孩子的兴趣了。

推荐场所:炎龙武术学校

学习时间:一般一周三次,一次一个半小时

【推荐运动】 跆拳道

推荐理由:跆拳道能锻炼身体,增强身体的协调性、爆发力和忍耐力,同时还能提高人的心理素质,增强自信心。

“孩子小的时候感冒、喉咙发炎之类的小毛病不断,学习跆拳道主要想让孩子身体更强壮。”李帅晨的妈妈说道,“现在他的踢腿、手臂拉伸等动作都相当到位,力量也增大了,身体柔韧性也增强了,特别是这段时间身体明显比过去强壮许多。”

据了解,跆拳道虽然以腿法为主,是现代奥运会正式比赛项目之一,但在练习的过程中,始终以礼相待,能增强青少年的道德修养,这也是许多家长为孩子报名学习跆拳道的主要原因。

推荐场所:跆拳道林道馆

学习时间:一般一周两节课,一节课一个半小时

【推荐运动】 轮滑

推荐理由:锻炼身体的平衡力,同时增强抗击打能力,是一种挫折教育。

琳琳妈妈是前几天才给孩子报了轮滑班,虽然孩子还处于“颤颤巍巍”的阶段,偶尔会摔上一跤,也会哭鼻子,但琳琳还是挺喜欢轮滑。琳琳妈妈说,让孩子学轮滑,其实就是想让孩子从iPad或电视前解放出来,让孩子动起来。过去孩子比较胖,也比较懒,虽然才学了几天,但四肢已经比过去协调多了。

轮滑班的老师说,学轮滑不仅能锻炼孩子身体的平衡力,还有助于孩子的小脑发育,特别是在学习轮滑的过程中,能锻炼孩子的意志力、抗击打能力,让孩子以后更能经受住挫折。

推荐场所:瞬驰轮滑俱乐部

学习时间:每天晚上7点半至9点,一般两年时间内学会为止