

悦动

味道
买手
影音

流连
潮店
格调



新民夜上海
越夜越精彩

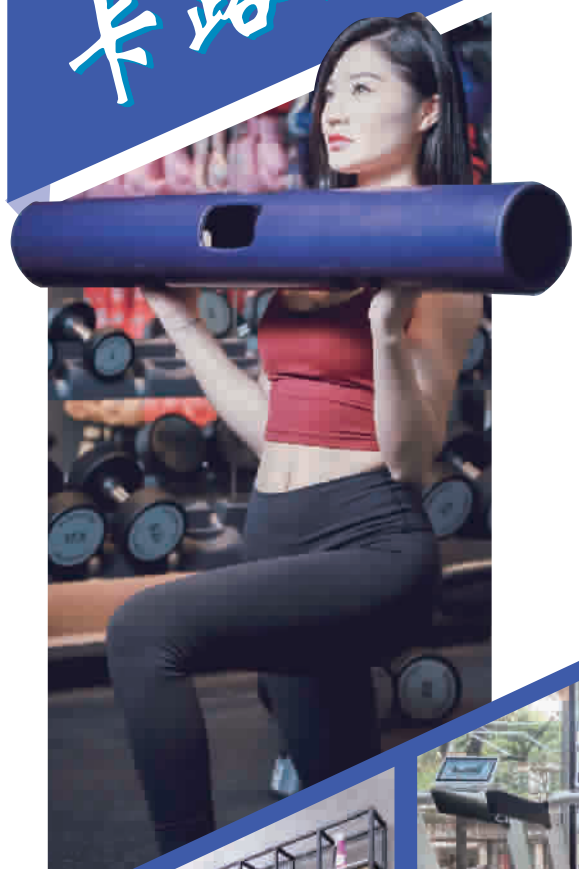
八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波



带你燃烧卡路里

陶邪堂



行有迹

沪上私教工作室 (部分)

- K&B 健身俱乐部
宣化路 53 号
- You Can Studio
陝西北路 66 号科恩国际 2602 室
长寿路 97 号世纪商务大厦 19 楼 CD 室
- Prime 健身中心
南京西路 931 号凯世酒店 3 层
汾阳路 3 号 1 号楼 102 室

申之魅

这个时代,颜值已经不是衡量外表的唯一标准,身材同样重要。对于有些女生而言,一条裤子也许就能成为她健身的理由。对于一些男生而言,穿衣显瘦、脱衣有肉则是他们健身的理由。

近年来,小型私教工作室在沪上愈

来愈受健身人士追捧。私人订制、专业服务、环境私密,无论是减脂、增肌还是塑形,总有一款健身方案适合你。在专业教练的指导和鼓励下,健身的过程不再枯燥乏味,“带你燃烧卡路里”是多么的令人心身愉悦!

为啥找私教

生活中,不乏这样一群人。办张健身卡、买专业的健身装备,去健身房运动十分钟,自拍半小时。一周后,自我感觉良好,把健身卡放进抽屉里,约三五好友小聚,失去的脂肪全部都长回来了。等到某天想起来,健身卡早已过期。

计划很完美,现实很骨感。如果没有人监督,想要持之以恒坚持训练,真的很难。为什么找私教?“因为如果不找私教,就没有人监督了。”曾经 145 公斤的滕飞,在半年多的时间里,减重 42 公斤。上班之余,滕飞几乎每天都要去位于威海路的一家健身工作室报到。“我一周去 6 次,私教指导我 3 次,自己练的时候以划船机为主。后期为了加强力量和无氧,我改成一周 4 次。”3 个月后,滕飞的体脂从原先的 46% 下降到了 29%。

如何来健身

健身的目的,不仅仅是减肥。肌肉如何发力,呼吸怎样调整,体型如何纠正,练后如何恢复……王耀伟告诉学员:“要健身,先健脑,必须先掌握正确的思维模式和锻炼方法。”

陆女士是王耀伟和饶康弘带教的老学员,四十多岁的她身材气质俱佳。“他们治好了我的上交叉综合征,而且教会我在日常生活中保持正确姿态,学会深层次肌肉发力。”所谓上交叉综合征,就是耸肩、驼背、斜方肌僵硬、肩周炎等“办公室综合征”。同时,她在训练中学会了正确的康复训练方法,将健身和日常生活真正结合起来。

蜜桃臀、马甲线、匀称的身材、漂亮的肌肉线条,巴西人詹妮弗站上前不久举行的一场比基尼健身大赛舞台,赢得了裁判的一致好评。作为一名业余健身爱好者,她从健身中收获的满足感和快乐感,越来越多。

詹妮弗居住在上海,两年前开始接触健身。最初她只是纯粹为了控制体重,很排斥力量训练,身材并没有特别大的变化。为了参加比基尼健身大赛,她在 K&B 特训 1 个月,在丁乙明的带教下坚持每天一小时健身,现在她的体脂降到了大约 10%,相当于运动员的身材,甚至还练出了 8 块腹肌。与此同

时,她的曲线更动人了,更值得一提的是,皮肤的肤质也更好了,平时素颜也很美。

在业余健身人群看来,詹妮弗这样的健身人士很专业,但她其实也是在专业健身教练指导下完成塑形。有别于传统健身房的自主训练模式,私教的另一个好处在于,他们能帮助健身者科学健身,预防因健身不当引起的身体不适。

国家体育总局运动医学研究所原所长李国平认为,由于健身前对身体状况没有科学的评估和测试,一些人因运动量过大,产生机体不适应,导致身体疲劳、关节受损等;一些人因运动方式不当,运动项目选择有误,造成意外损伤甚至猝死;有的人每次锻炼运动量不够,或者三天打鱼两天晒网,达不到促进健康的目的。



VIPR

中文简称“炮筒”,VIPR 训练动作涵盖了体适能最基本的要素:心肺功能、肌力和肌耐力、柔韧性训练,融合了哑铃、杠铃、平衡球及健身球等器材的锻炼方法。它可丢、可掷、可拉、可举的功能性器材能用于全身锻炼,使用者在柔软度、平衡感、力量、肌肉线条与减脂训练上效果显著。它不仅是多功能的全身锻炼器材,更拥有一套完整的训练方案。

战绳

最早用于 MMA 综合格斗选手的体能训练,后来广泛应用于大众提升体能,在最大程度利用核心稳定功能的同时也能达到加速体内脂肪燃烧的效果,加快身体新陈代谢。

HIIT

综合高强度训练及间歇性训练而成的运动类型。短时间的高耗能、大热量燃烧加上短暂歇息的方式可以有效降低身体体脂率,提高整体爆发力以及肌肉耐力,是减脂期间运动方式的不二选择。

壶铃

很大程度上区别于杠铃和哑铃,弥补了它们不能训练全身爆发力的缺陷。壶铃的重心在身体之外,能够有效调动身体的深层肌肉以及爆发力。同时也是男士练习髋关节力量、稳定性以及女性练习“蜜桃臀”的首选器械。“移动健身房”的美誉可不是白来的,毕竟它可以让你塑形,又能减脂。

练门道

健身名词解释