

一周健身

动感单车,健身新选择

□ 专刊记者 姜事成

新动力国际健身会所是从上海引入烟台的高档健身会所,位于胜利路天天渔港北侧五楼,总面积约为3600平方米,内设大型商务跑步机26台,还有各种阻力器械和力量器械。另外新动力是港城唯一一家拥有女子舍宾和钢管舞课等特色课程的高档健身会所。



锻炼肌肉还能强心肺

和所有的有氧运动一样,动感单车也是在充分激活身体的运动细胞后,在消耗能量的同时达到减脂的目的。王晓鹏介绍说,动感单车是健身房中运动量最大的器械之一,对体能的要求非常高,通常一堂课能消耗500卡左右的热量,

同时也排出很多汗液,身体的水分流失很快,因此要及时补水。但是大量的水分流失并不代表它是靠“减水”来减肥的,如果你在运动的时候带上心率表,就会很清楚地看见自己在运动过程中,从哪一刻开始就完全是在消耗脂肪了。在以腿

部为中心的锻炼过程中,臀部、腰部、背部、手臂的肌肉都能得到充分的锻炼,同时还能够增强你的心肺功能。

什么是动感单车

动感单车(自行车)英文名称(SPINNING),是由美国私人教练兼极限运动员JOHNNYG于二十世纪八十年代首创,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。

新动力国际健身会所高级健康大使王晓鹏介绍说:“动感单车是现今健身房热门的健身项目之一,在劲爆的音乐、绚丽的灯光、教练的口令、参与伙伴的鼓励与带动下进行有节奏的、循序渐进的大负荷有氧运动,让你的心肺功能和多部位肌肉得到充分的锻炼。”

适合25岁-35岁年轻人群

起源于美国的动感单车沾染着浓浓的美国味道,活力四射、热情奔放,因此颇受25~35岁的人群的青睐。不过在国外这项运动可没有年龄限制,因为它设计上的科学性保证了参与者

的安全,而且运动的强度完全是可控的,适应于所有有运动能力的人。

“不过建议膝盖有损伤的人不参加此项运动,因为整个骑行过程中,膝关节的摩擦很大,再加

上高强度的压力,很容易形成潜在的伤害,在日后的运动过程中就会慢慢体现出来。心脏病和高血压患者也最好不要参与,以免在高强度训练中发生危险。”王晓鹏提醒道。

走出练习误区

误区一:练动感单车会不会让四肢粗壮?你可以去看看拥有多年训练经历的动感单车外籍教练,他们结实修长的外形会告诉你,丝毫

不用担心动感单车会让你变成“巨无霸”。

误区二:是不是出汗越多,越能减肥?事实上,需要减的是

脂肪,而不是水分。大量汗液的排出其实是身体水分的流失,而不一定表示身体脂肪得到大量消耗。

教练提醒:上车前要做好准备工作

1.每次进行动感单车项目之前,一定要花点时间做好充分的热身运动,可以在跑步机上慢跑一阵,或者跳一段健美操,身体开始兴奋后再参与。因为长期近乎于休眠的身体不适应突然增强的负荷和强度,筋骨没有拉伸舒展之前身

体很容易受伤。

2.上单车之前要检查每一个部件是否安全,上车之后注意调节位置,最重要的是要把踏板上的安全锁扣系紧,以免在高速蹬踏时脚脱落发生磕碰危险。骑行过程中应该始终让脚底与地面平行。

3.动感单车上的呼吸方法非常重要,应该学会腹式呼吸。在进行腹式呼吸时,由于腹部肌肉紧张与松弛交替发生,从而使局部肌肉内毛细血管也交替出现收缩与舒张,加速了血液循环,扩大了氧的供给,也有利于代谢物的排出,

对全身器官组织起到调整和促进作用,同时也能大大增强肺功能。

4.服装方面最好穿专业的动感单车服,弹性好的棉质运动服装也可以替代,系鞋带的运动鞋是最佳选择,因为这样可以很牢固地把脚固定在脚蹬上,防止脱蹬。

海尔制氧机给您20年保命氧



秋季,天气转凉,中老年人新陈代谢加快,人体内细胞对氧气和养分的需求骤增。会出现头痛、头晕、失眠等缺氧病症。是因为人体受寒冷的突然刺激后,血管收缩,血流量也随之减少,供氧量不足。所以不能小视转凉的秋季,中老年人应备一台制氧机在家!突发心脑血管疾病时,最直接有效的办法就是通过吸氧向血液里直接补充氧气,有效降低血粘度,促进心肌细胞、脑细胞的功能恢复,调节血压,同时预防动脉硬化,从

根本上控制或降低中风、猝死等意外发生。

领先,用数字说话!

- 1、高效进口分子筛,保证氧浓度及出氧质量,多重氧浓度符合保健、治疗、急救功能。
- 2、整机重量比普通制氧机减少0.5~3公斤。
- 3、噪音比普通制氧机低5~20分贝,真正实现低分贝宁静运转。
- 4、插电即出氧,耗电率低,纯物理制氧,无需添加药剂或耗材,可持续高效供氧48小时,方便全家人使用。
- 5、碳晶及除菌双重过滤,既

能制取安全无毒的医用标准氧,也能释放杀菌、灭毒的生态负离子(输出≥400万/cm³)。

- 6、嵌入式发光流量计,操作清晰简单。液晶控制面板,加大数字显示,插电即可100%高亮度显示,更宜中老年人使用。
 - 7、用氧属专业性康复治疗手段,流量、浓度、频率等都有专业人员的建议和指导。
 - 8、采用海尔核心技术,零部件力争全球领先,整机质量保障可达20年以上。
- 适用人群:**高血压、动脉硬化、冠心病、心梗、脑梗等心脑血管疾病人群;气管炎、肺炎、肺心病、慢阻肺、气胸、哮喘等呼吸系

统疾病人群;糖尿病、孕妇、学生及亚健康人群等。

全程实施海尔顶级售后服务体系

氧气不是用价格来体现的商品,是专业性很强的康复治疗手段。氧浓度是否长期保持平稳、易耗配件是否及时得到更换、管理等问题都需要专业指导与服务。海尔坚持“真诚到永远”的管理服务理念,为您制定终身健康增值计划及完美免费售后服务。

本产品绝对正品假一赔十,金秋返金团购会好礼送不停,来电即可获赠氧知识手册一套。
咨询热线:0535-2999782

热映档期



三个未婚妈妈

导演:江平 刘新
主演:车永莉 爱新觉罗·启星 居文沛
类型:剧情
上映日期:10月26日



谍影重重4

导演:托尼·吉尔罗伊
主演:杰瑞米·雷纳 爱德华·诺顿 蕾切尔·薇姿
类型:动作/冒险/悬疑/惊悚
上映日期:10月25日



普罗旺斯惊魂记

导演:朱利安·拉孔布 帕斯卡尔·西德
主演:蕾蒂莎·科斯塔 蒂埃里·钮维 罗杰·杜马斯
类型:剧情/恐怖/悬疑/惊悚
上映日期:10月30日



全面回忆

导演:伦·怀斯曼
主演:柯林·法瑞尔 凯特·贝金赛尔 杰西卡·贝尔
类型:动作/冒险/科幻/惊悚
上映日期:10月20日

以上信息由深港国际影城提供