

“土豪”也青睐的冬季运动——动感单车

随着天气逐渐变冷,对一些热衷于锻炼的市民来说,选择什么样的健身方式显得尤为重要。冬季天气寒冷,新陈代谢缓慢,身体抵抗力有所下降,于是不乏有勇气的市民冒着寒风大清早跑到公园晨练。据专业人士介绍,冬季户外健身对心肺功能的负担比较大,虽然对专业运动员来说锻炼效果比较好,但是对于普通市民来说,极易产生肌肉拉伤、呼吸系统功能紊乱等负面效应。

那究竟什么样的冬季运动既可消耗较多的热量,又不必忍受室外的寒风呢?

专业人士称,动感单车运动对于冬季减肥来说是一个很

好的选择。动感单车是冬季健身的主要项目,它最初是从新西兰引进的,主要通过强烈的音乐和灯光制造出轻松动感的运动氛围,器械专门设置在恒温的房间内,这样不仅不会拉伤,还能精确控制健身者的热量消耗。”

很多健身俱乐部都开设了动感单车的课程,有时还不到下班时间,一些单车器械就已经被健身爱好者所占。这种运动方式普及率如此之高,到底为什么呢?动感单车这个项目虽器械不动,但由于单车的座位、阻力和速度都可以任意调节,所以运动量一点也不小。运动者还可以根据节奏的变化以及室内灯光、音乐变化调节速度,健身过程也

不枯燥,所以这项运动备受青睐。

此外,动感单车是一种非常好的有氧运动,对于防止肥胖、重塑身材效果明显,因此动感单车也特别受女性青睐。一般可分为力度骑行和强度骑行两种。前者主要是模拟山路骑车环境,骑车时增加腿部力量,达到锻炼腿部肌肉、提高腿部力量和耐力等效果。而对于希望通过动感单车运动瘦小腿的女性来说,保证运动量和运动节奏的协调效果会更好。

装备tips:

1.由于动感单车是一项出汗量相当大的健身运动,因此一定要穿弹性好、透气性强的运动

服,尤其要注意裤子的选择,最好穿贴身短裤,这样可以防止蹬踏过程中裤腿被卷入脚蹬中。

2.一般健身穿的轻薄训练鞋是不适合动感单车的。首先要选择厚底运动鞋,穿上后双脚才能有一个坚稳的支撑,同时防止脚部由于过度摩擦和负重而产生疼痛;其次要选系带的,这样可以很牢固地把脚固定在脚蹬上,防止脱蹬,还能使你在训练时腿部感觉更加有力。

金鹰健身会所
电话:0634-6032777
QQ:2653647101
地址:莱芜市凤城西大街家悦商场五楼

健身问答

微信互动有礼

免费健身卡等你来拿

您是不是在日常健身过程中经常遇到一些疑问却不知从何而解?您选对健身方式了吗?您是否进入健身误区?通过微信把你的问题发给我们(请同时发送您的姓名和联系电话),问题一旦被采用,您将得到金鹰健身会所资深教练给您的专业解答,还将获得金鹰健身会所提供的健身卡一张!幸运读者的名单将于每周三的健身问答环节中公布,获奖者可到齐鲁晚报今日莱芜编辑部领取奖品,咨询热线:6380009



成龙：“超级警察”时代已成过去 “洋葱电影”开启下一站传奇

新片速递

警察故事2013

上映时间:2013-12-24
导演:丁晟
演员:成龙 刘烨
剧情:喜剧,动作,犯罪
简介:夜,繁华街区一座大型就把内,刑警钟文和女儿苗苗,以及一群似曾相识的陌生人被劫,劫匪是酒吧老板武江,以人质威胁要求释放一名在押多年的罪犯,究竟是怎样的动机,值得他铤而走险?而身为老警察的钟文也不得不出手……



横店影视
HG Entertainment

莱芜横店影城
地址:莱城区凤城西大街60号二层(国贸对面)
观影热线:0634-6317888

作为成龙最经典的银幕代表作,《警察故事》系列经久不衰,是警匪动作片的里程碑式作品。一代又一代观众看着成龙饰演的“超级警察”陈家驹破获贩毒、印假钞、贩卖人口等跨国犯罪,建立起香港警匪片情结,而成龙,更成为银幕警察的最佳代言人。十年后,他重启经典,创新演绎《警察故事2013》,力争打造系列最强作,为真实还原大陆刑警形象,成龙更剃发明志,令人期待。

《警察故事2013》不仅仅在外在造型上全面突破,导演丁晟在谈到影片与前作的内在区别时表示:“成龙大哥的《警察故事》系列是里程碑,靠模仿是无法超越的,我必须讲一个和之前完全不同的故事。这个片子表面上是警匪动作片,其实写的是人性,而在这前作中不是重点刻画的。”

对于成龙而言,这部影片的创作经历也是一次全新的挑战:“我不喜欢总是停留在一个位置上,那个时代已经过去了,所以这次选择诠释大陆警察。而且这次的案情也非常特别,不再是惊天大案,而是一个非常小的案子,但却像剥洋葱一样,一直剥剥剥,里面是什么,不看到最后谁也不知道。这个一层一层剥开真相的过程,会让人流泪。”

成龙化身“中国好爸爸”,景甜“有他在就天不怕地不怕”

成龙作别“超级警察”时代,首次演绎大陆公安,而他在片中还有一个更重要的身份:父亲。在首批曝光的剧照中,成龙与景甜有多场互动,成龙面带慈祥,却流露出无奈神色,而景甜则是染发、纹身、穿孔、抽烟,一幅叛逆造型,两人间似乎有着无法解开的矛盾。成龙这样

介绍这对“冤家父女”的关系:“刑警的工作很忙,没有时间照顾家庭,老婆不在家了,女儿不能体谅父亲,管也管不了,做父亲的对家庭、对女儿充满自责,每天生活在不开心之中。”

两人在片中有多场争吵戏份,据丁晟介绍,“争吵非常激烈,成龙更是投入到忘词。”如此的投入来自于成龙对于刑警生活的真实体会:“拍戏之前我到刑警队去体验生活,每个人都把自己的生活讲给我听。几乎每一个人,都面对同一个问题,就是离婚。老婆不理解,孩子不谅解,电影里的情节非常生活化,却具有一种穿透人心的力量。”成龙更表示拍完这部电影自己也深受感动,希望透过这部电影,向警察的家人们致敬。

成龙这位“慈父”最终通过对女儿毫无保留的爱获得了女儿的理解。

景甜这样介绍两人的感情变化:“刚开始我对他很不理解,甚至怨恨,即便面对父亲的主动关心,我也不愿意接近。但在案件的进展过程中,我发现了父亲身上许多以前没有发现的闪光点、伟大之处,而直到最后一刻,我才发现父亲是最爱我的,会保护我,甚至视死如归。”成龙为保护女儿景甜甘愿付出自己的生命,堪称当之无愧的“中国好爸爸”。

《警察故事2013》作为成龙十年之后再度回归“警察故事”系列的新作,由万达影视传媒有限公司、星光灿烂香港国际传媒有限公司联合出品,将于2013年12月24日拨开谜局,温暖贺岁。



太奇

奇記本

“中学生必备!,,

考点、重点快速记, 28天提高30分!

只要4999元!

总价近50000元大礼包超值放送

咨询热线: 0634-6380009

咨询地址: 莱芜市文化北路46号工商局七层

500余教材版本全覆盖

100%黄冈名师在线答疑

29800元黄冈网校点卡

17000元快速记忆教程