

# 爱动的女人 最美丽

专刊记者 庄粟

今天是2月的最后一天了,春天在不知不觉中悄悄来临,俗话说“三月不减肥,四月徒伤悲、五月徒伤悲、六月徒伤悲……”减肥是被广大女性朋友视为终身事业的大计,其实女性追求减肥不仅仅是为了追求完美的身材,更重要的是想要拥有健康的身体和优雅的气质以及自信心。在此,记者将为女性朋友们推荐一些适合你的运动场馆。



风尚国际舞蹈培训基地·风尚舞团

## 印象瑜伽生活馆



印象瑜伽生活馆位于芝罘区振华国际810室,充足的阳光、淡淡的花香,是记者对于印象瑜伽生活馆的第一感觉。气质美女卢燕琳对记者介绍道:“很多都市白领都热衷于瑜伽的学习,不仅能排解工作中的压力和烦躁,还能有效改善肩周炎、颈椎病等职业病,并能起到瘦身、塑形的作用。”卢燕琳教练在记者的要求下,为女性朋友介绍了一些适合在家做的瑜伽动作,女性朋友们可以根据自己的需要来选择学习。



**◀坐立侧身展**  
好处:紧实侧腰围线、刺激身体左右两侧的能量线、提升生命之气。  
动作要领  
1、吸气、双臂自体侧向上,伸展与肩平。



**◀猫式伸展**  
好处:梳理脊柱、放松僵硬的背部、刺激脊髓神经、促进造血功能、帮助子宫归位、改善生理期疼痛。  
注意事项:双肩需远离双耳,微屈手肘。  
动作要领:  
1、采取四足跪姿势,手臂垂直,

手放置于肩膀正下方,指尖指向前方。两膝打开与臀部同一宽度,膝盖位于骨盆正下方。背部保持直立,躯干与地面平行。  
2、吸气,同时慢慢地将盆骨翘高,腰向下微曲成弧线。  
3、呼气,背部想上拱起成圆弧形,带动视线朝向后方。配合呼吸,重复动作6至10次。



**◀半轮式**  
好处:改善含胸驼背的不良体态,增加腰肌、腹肌、臀肌的力量。  
注意事项:腰背臀需呈一条直线。  
动作要领

1、双腿并拢坐于地上,双臂伸直,掌心贴地。指间指向脚趾。  
2、呼气,手与脚支撑,双手向后推送,髋关节向上太高,上身平行于地面。小腿与大腿、上身成直角。头部后仰垂落。



**◀牛面式**  
好处:缓解肩颈压力、改善肩周炎、颈椎病、纠正因长期翘二郎腿导致的骨盆歪斜、纤细大臂。  
注意事项:双膝盖尽可能重叠、臀部不要压到脚趾、臀部完全均匀地贴向地面。  
动作要领  
1、采用双足跪姿势,弯曲右腿缠绕在

左腿前侧。  
2、重心后移,臀部坐于双腿之间,双臂侧平举。  
3、弯曲双臂,左臂紧贴左耳,置于后方。右臂从右侧腰部向后穿出置于后方,十指背后相扣。  
4、呼吸,保持10秒。  
5、吸气,目视前方,挺直腰板。同样方法再做反侧。

## 文化宫健身会所

文化宫健身会所位于文化宫大厦12楼,是烟台市首家专注于健身运动的专业星级健身俱乐部,拥有1800平方米的健身场地。环境舒适高雅,引领行业标准,全新引进专业高端的健身设备,具有精英教练团队,以优质的星级服务打造烟台时尚、健康的专业品牌。文化宫健身会所拥有有氧设备区、抗阻力设备区、自由力量区、动感单车房、瑜伽及多功能操房、VIP综合私人训练区。

### 明星教练推荐



**赵钺**  
——高级私人教练  
赵钺教练毕业于国家康体私人教练培训机构,从业6年,现为私人教练培训导师。想要增肌、减脂、塑形的女性朋友可以和赵钺教练学习,赵钺教练还擅长动感单车。



**Feeling**  
——团课培训师  
Feeling教练是尊巴操课签约教练,高级私人教练、国家指导员、少儿舞蹈培训师,是全能型的培训教练。Feeling教练擅长根据每个人的特征制定适合个人的训练计划。



**孙莉**——团课培训师  
孙莉教练是亚洲瑜伽学院高级导师,从业10年来培训处许多优秀的瑜伽教练,主修各种静态核心课程的教程及培训。孙莉教练会为喜欢瑜伽和普拉提的女性提供很好的体验。

## 风尚国际舞蹈培训基地

烟台市风尚国际舞蹈培训基地位于芝罘区富凯商厦负一楼,是山东首家最专业的肚皮舞、爵士舞、钢管舞、DS领舞一体化培训机构,旗下现有3家专业舞蹈培训中心,是业内最权威、专业性最高的舞蹈培训机构,也是山东舞蹈协会授权指定的唯一培训和颁发舞蹈协会教练证书的机构。

**女人节优惠活动**  
时间:即日起至3月10日  
一、季卡680元,加送一个月课程,仅限前8名;半年卡1080元,两人以上报名优惠价980元,并加送一个月课程,仅限前5名;年卡1880元,优惠价1680元,并加送2个月课程,仅限前5名。  
二、30次卡原价680元,活动期间多送10次;50次卡原价980元,活动价780元再多送10次。  
三、3月7—9日报名,半年卡、年卡均在优惠的基础上再加送1个月课程,仅限前5名。



**姜媛——肚皮舞老师**  
姜媛老师是中东肚皮舞协会高级肚皮舞导师教练,被东方国际肚皮舞协会誉为“中国肚皮舞表演艺术家”。多次受邀作为山东电视台综艺频道和烟台电视台演出嘉宾。  
“肚皮舞是非常优雅的舞蹈,对于女性的塑形效果非常好,想要减少腰腹部赘肉的女性可以选择学习肚皮舞。跳肚皮舞的时候可以深层按摩盆腔、胸腔,对于女性的妇科是非常好的,不仅可以减轻女性生产时的痛苦,对产后修复的效果也非常明显。”姜媛说道。



**张敏——爵士舞老师**  
张敏老师擅长LA JAZZ、欧美JAZZ、日韩JAZZ、雷鬼及各种流行舞。  
2008年文明与艺术优秀作品电视展示盛会全国总决赛金奖;2011年青年艺术节“优秀文艺青年”称号;2013年哇哈哈杯启力足球宝贝烟台赛区总决赛亚军。  
“爵士舞是非常有活力的一种舞蹈,热辣、奔放、动感十足。因为在跳爵士舞的时候,需要舞者极强的表现力,就好像一种表演,所以当一个人练习一段时间爵士舞之后,你会发现这个人变得比以前更开朗、活泼、自信。爵士舞可以让一个人在精、气、神上都得到提升。”张敏说道。