

一周健身

# 力量之美——有氧搏击操

搏击操富于爆发力和刺激性,经过一段时间锻炼可使人精力旺盛,更有力量,最重要一点,可使你建立自信,同时具有很高的观赏价值,每招每式如果很舒展,会有一种赏心悦目之感。恩纳鑫国际健身中心的王总监说:“现在,年轻人的工作生活压力普遍较大,搏击操可有效缓解身心负荷,加上它的动作相对简单,越来越多的人选择搏击操作为锻炼方式。”

据了解,恩纳鑫国际健身中心每周三都有搏击操课程,现在每节课有近50人参加,搏击操课程是在健身中心的莱美有氧教室进行,会

员们都非常喜欢这项课程。有氧搏击操采用中速偏慢的迪斯科音乐,节奏分明,易于分辨。另外,搏击的内容是有选择的,被吸纳的动作也是经过简化分解的。如:拳击中的直拳、勾拳、摆拳等,腿法中有前踢、侧踢、摆踢等。这些动作直观,且运动要求也只限于用力的顺序与用力的位置正确,并不要求象拳击、搏击竞赛与实战中那样快速准确。因此,一般人都能够完成这些练习,此外,它不强调复杂的动作组合,而且运动中的变化特别是方向变化也较少,加之教学多采用分解及慢速的方法,这就更有利于人们的掌握了。



## 风格独特

健康的身体是需要平衡发展的。何为平衡发展呢?肌肉力量、肌肉耐力、心肺功能、柔韧性、协调性(灵活性)、速度(爆发力)等都应该得到锻炼。搏击操就是一种可以全方位锻炼你身体的运动项目。在太阳底下扎马步,并不是你想要的。王总监说:“在节奏强烈的音乐中,在不停移动的步伐中,反复出拳,连续踢腿,伴随着呐喊,痛痛快快地享受这前所未有的快感。”宣泄的方式有很多种,搏击操则是更健康、安全、有效的,往往一节搏击操课下来,健身者的情绪都会很兴奋和高昂,所有紧张、烦恼和疲惫似乎都在挥拳和踢腿中烟消云散了。

## 运动魅力

在美国风行的有氧运动搏击操,结合拳击、太极拳、跆拳道的基本动作,不但运动量大,也可抒解身心压力,很适合现代人。这种配合音乐节奏挥拳、踢腿的有氧运动,由于瞬间爆发力强,肢体伸展幅度大,运动量比传统的健美操更大,跳个十五至二十分钟,约相当于三十分钟的有氧舞蹈,至少可消耗二三百卡热量,对于想减肥的年轻人而言,堪称是效果十足的“瘦身”运动。在宽敞明亮的健身操房里,教练的动作刚猛多变,直拳、勾拳、摆拳、正踢、侧踢、侧蹬等演练得潇潇洒洒,而且每个动作迅猛而有爆发力。健身爱好者都感觉到,搏击操运动,不只燃烧热量,也锻炼身体各个部位,同时,还缓解身心压力。

## 适合人群

最适合练习搏击操的人群是脂肪堆积较多的女性,在燃烧热量的同时,锻炼身体各个部位,达到健美的效果,而且还可以舒缓压力。最不适合练习搏击操的人群是患有高血压、心脏病的人,由于搏击操的运动量很大,有很多踢腿、打拳的动作,对高血压和心脏病患者非常不利。

# 不同Style玩转衣橱

### 秋冬配饰潮流新指向

这个秋冬与纯粹无缘。在错综复杂的风格中贯穿的是无数互为矛盾的因素之间的纠缠与对立——刚与柔、东与西、历史与现代,而博弈的结果是在矛盾的两端间极力寻求到那个平衡点。历史的元素是挥之不去的,无论来源于传统军装灵感或者是奢华的哥特风系列。东风西渐是最重要的趋势之一,而民俗风格也从来不曾离开……



#### 阴郁哥特

阴郁的哥特风格在本季秀场大行其道,传统的历史元素再次被挖掘出来;阴暗的哥特风格助长了黑色、深紫色以及血红色调与节日派对装束的兴盛之态。无论在服装或配饰方面,刚柔并济的轮廓得到了巧妙运用,并结合天鹅绒、烂花织物和仿真印花等具有奢华意味的材质。这一风格主打节日派对装,从McQ Alexander McQueen的血红色软皮手套和黑色系带超高帮靴到Lanvin的绿宝石装饰项链,哥特风会是下一季最绚丽的风景。



#### 民俗风情

全球化风潮再次催生了本季的异域民俗风,从斯拉夫风格到东欧元素,到摩洛哥地毯印花。这一风潮首当其冲为图案或印花带来无限灵感,在传统中又赋予现代主义的改造。Issa的传统佩兹利涡旋纹印花缀以浓烈的色彩从钴蓝色、焰红色到赭色,呈现出极富冲击感的视觉效果。相比较前几季的波西米亚风格,这一季的民俗风情充满了装饰主义的脉脉温情。



#### 军品风潮

毫无疑问,军装风格是2012秋冬的最热之选——在不同的T形台上,军装风却“不约而同”地被以各种方式进行了演绎,成为2012秋冬最商业化的趋势之一。军官式正装大衣、双排扣夹克与休闲军装衬衫搭配,并以勋章带装饰、黄铜纽扣及亮片等凸显军装细节。配饰方面,无论从帽子、鞋子、腰带到拎包,军装风格都有覆盖。一些配饰包含了一些改良的元素,并且由于采用奢华的面料,与晚装混搭时也同样可以显得十分得体。



#### 东方风格

东方风格显然成为本季设计师打造异域风情的“集体”灵感之源。从东方传统的文化中汲取灵感,比如武术、艺伎或民间艺术形式等多类主题都成为了借鉴的对象,用来打造出极为风雅别致的单品。腰间的风情是来自传统中式腰封和和服式腰带的,以奢华的天鹅绒或丝绸打造。东方灵感的花卉以及传统图案则在鞋品和包袋中盛行,无论是织锦、提花、刺绣或者串珠织物,都为精致饰品增添了无数派对风情。

## 热映档期



### 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



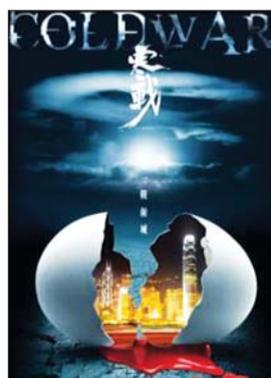
### 太极2英雄崛起

导演:冯德伦  
主演:梁家辉 袁晓超 杨颖  
类型:动作/冒险  
上映日期:11月1日



### 无敌破坏王

导演:里奇·摩尔  
主演:约翰·C·赖利 萨拉·丝沃曼 简·林奇  
类型:动画/喜剧/家庭  
上映日期:11月6日



### 寒战

导演:陆剑青 梁乐民  
主演:郭富城 梁家辉 刘德华  
类型:动作  
上映日期:11月8日

以上信息由深港国际影城提供