

瑜伽不神秘 全民可参与

这项运动起源于古印度 最初练习者多是男性

作为一项形式新颖的健身方式,瑜伽一经传入威海便吸引了众多女士的青睐。其实,起源于古印度的这项运动,最初的练习者多是男性,并且目前西方国家男性练习者也要多于女性。威海圣特瑜伽会所的邓爱玲经理更是表示:“瑜伽,其实是一项大众化的健身方式,并不神秘,男女老少均可练习。”



瑜伽爱好者跟随教练一起练习。 见习记者 赵辉 摄

老少共舞 很自豪

“和瑜伽相比,健身操与舞蹈要拥有更多的练习群体。”邓爱玲称,要想让更多的人了解瑜伽,就需要加大宣传,培养更多的练习者。

今年7月到9月,圣特瑜伽每天晚上7点到8点都会派出两名健身教练,前往市政府广场带领大家练习健身操等项目。邓爱玲介绍,并非所有开展的活动都为了商业目的,每天晚上带领大家在市广场练习健身操,一是丰富了市民夜生活,二是吸引了更多的市民加入到健身行列。“能带领近百位男女老少随着音乐共同舞动,感觉非常自豪。”圣特瑜伽一位健身教练这样评价他的“加班”。

但在刚开始,领跳健身操的情况并不乐观。邓爱玲表示,一开始,健身教练在广场打开音响开跳后,并没有多少人附和。尽管夜晚来广场休闲的市民不少,但大多都是走走看看,很少能待在一个地方超过半小时。大约一星期后,每天晚上来跟着跳舞的人渐渐增多。“大家都很自觉的排成方队,我们在前边领跳,他们就在后边学。”邓爱玲介绍,由于教练跳的舞蹈并没有太大难度,而且每过两天都会循环,前来学跳的市民渐渐有了规模,教练领跳也更充满了自信。

□本报见习记者 赵辉

练瑜伽并非“女性特权”

“吐气,合掌;吸气,将手臂向后伸展,靠近耳朵两边,后仰……”日前,记者在圣特瑜伽会所看到几位会员正在跟着指导老师的节奏练习瑜伽。据会所经理邓爱玲介绍,练习瑜伽很讲究吸气呼气,如果不能正确调整呼吸和动作,练习过程中练习者会出现不适。

孙女士在威海一家设计公司工作,平日倍感压力。从2010

年7月至今,孙女士几乎每天中午都会来会所练习一到两个小时的瑜伽。“练习瑜伽需要一个比较安静的环境,而且动作缓慢,几乎能锻炼到身体各个部位,闭上眼睛的那一刻感觉身心放松,最喜欢这种边休息边锻炼的感觉。”孙女士称。

记者了解到,目前圣特瑜伽会所拥有6名瑜伽教练和6名健身舞蹈教练,会员人数超过1000人,

但全是女性。“其实,瑜伽并不是女性的专享运动,在西方国家男性练习者要多于女性。”邓爱玲介绍,瑜伽起源于古印度,距今已有五千多年历史,最初的练习者几乎全为男性。瑜伽练习者通过运动身体和调控呼吸,可以控制心智和情感,保持身体健康。

针对目前威海瑜伽练习者“阴盛阳衰”的现象,邓爱玲觉得主要有两方面原因:一是,绝大

多数瑜伽教练均是身材姣好,动作柔美的女性,这能起到更好的作用;二是,瑜伽会所及媒体宣传偏向于女性,如会所对外宣传的“美体瑜伽”、“塑身瑜伽”等也多以女性为侧重点。于是,在多数市民心中就形成了女性才能练习瑜伽的印象。针对目前这种状况,邓爱玲认为,要想在短期内改变瑜伽会员女多男少的现状,恐怕并不容易。

人才热线 招聘专栏

刊登热线: 18660375586

招聘版块: 基本格: 3平(限三行字) 每格8元



电子类

日光技术电子直招

18-35岁男女工,月薪2000-3500元,计件工资,食宿免费,宿舍暖气、电视配套齐全,上下班班车接送。工资按时发放。品质技术人员2名,要求:男,理工毕业,会做Excel表格。另招韩语翻译1名,汉族,男女不限,工资面议。地址:温泉柳林工业园,36、56、118路车直达5924860 13562115315

服装类

联桥集团直招

缝纫工、样衣工、辅工、裁剪工、打版员、服装跟单、毛衫跟单、面辅料采购、日语翻译、机械采购、销售、质检若干。提供食宿,交保险,工资面议。地址:高区吉林路106号联桥三楼人力资源部。5686788

迪尚大栋(DSD)服装检品直招

迪尚集团下属中日合资企业,招收服装检品员20名,环境干净整洁、无机械操作,月工资2300-4000元,食宿免费,定期发放福利,交保险。地址:威海火炬路173号(12路多利家楼下迪尚高阳院内一楼) 电话: 5677711 15562125559 李先生

威海友人服装有限公司

韩国独资企业,主要生产女式时装,现直招样板师、质检员、电脑排版员、制刀工、缝纫工、大烫台工。计时工资2500-3000元/月,工资按时发放,交五金,月休3-4天,不加班,另招锅炉工1名,需有经验,公司提供宿舍、洗衣、班车、暖气、洗澡间及三餐,节假日发放福利。地址:高区五洲太阳城,53路直达。电话: 5987560 18660310160

圣银服装

我公司为中韩合资企业,现直招熟练机工,月工资保底1700-3000元;电刀工、烫台工,保底2200-3000元;检验工,保底2000-3000元,月休3天,包食宿。长期帮工9-10元/小时。地址:经区平度路西首新金鹰扭扣院内13376309766 5302837

综合类

牙签厂直招男女工人

年龄18-48岁,工资2200-3000元/月,免费提供食宿,劳动强度低,工作环境好有暖气。年底来回路费报销。地址:高区创新创业基地 13563181177 5627155

大型门诊部诚聘

内科医生1名,妇科医生1名,护士若干名,化验师2名,药剂师1名,医助1名。电话: 18606410045

威海市消防安保支队

招聘消防安保员30名,18-26周岁,8小时制,包吃住,每月4天假,工资1800-2000元,随工龄递增,满三个月缴纳社保。18963129688于队长

双福渔具招聘

学徒工:试用期1600元,过后计件不低于3000元;熟练工:3000-6000元(按时发工资);内销质检、管理数名;有渔具生产经验优先。交保险,三餐补贴,免费住宿(有暖气,沐浴间等),设双职工单间。地址:望岛工业园双福渔具。电话: 5335300; 13754612630赵先生; 13563157839 卢先生

威高物业诚聘

安保员40名,要求年龄45岁以下,退伍军人优先;保洁员33名,要求年龄50岁以下;维修技工2名,要求年龄35岁以下,具备相关专业技术。待遇从优。联系人:于女士 0631-5809068

大型餐饮公司高薪诚聘

招聘以下工作岗位:厨师长:2名3000-3500;厨师:6名2400-3000;主食组长:2名2500-2800;主食工:4名1800-2500;切配工:1500-2300;洗刷,勤杂工:1400-1800。待遇优,包吃住,带薪休假,有晋升机会,男女不限。联系电话:侯经理15063082658 靳经理18631625006

时装整理车间诚招

缝纫工20名,辅工10名,工资2500元-5000元不等。免费食宿,有暖气,工资按时发放。地址:高区体育馆南18663119662梁; 15615018917肖

迪尚时装公司招聘

我公司专业生产女装,现招收机台工、案板工,可学徒,工资2500-4500元(保底+计件+餐补+工龄)免费食宿,缴纳五金,周三、六不加班,月休2-4天,工资按时发放。地址:高区火炬路220号 15615018918邵 15615018966朱

喜瑞金店直聘

店内导购员、保安要求:本地户口,40岁以下,品貌端正,责任心强,底薪+提成,稳定后交五金(每月4天休假),有经验优先。地址:环翠楼十二属相街公园路8号 电话: 13376308018 (广告勿扰)

工厂诚聘

警卫,男性,18-24周岁,试用期半个月,考核合格后工资2400元以上,工作满一年后享受20天带薪休假,并报销探亲往返路费,提供免费食宿及被褥和制服。地址:环翠区海滨北路1号13561878778

祥云家政

值得信赖 立足威海、诚信发展

祥云总公司5221115 环翠分公司 5274588 经区分公司 5900933

▲照顾老人2000-3000元 ▲住家看小孩、日常家务 2000-3000元 ▲白天日常家务1700元以上 ▲半天钟点工 1000-1500元 ▲另开设月嫂、育婴师、保姆、护工培训班,颁发合格证书,全国通用。招进京保姆,工资5000-10000元

威海新凯帝电子有限公司

公司因生产需要现急聘男女工人,年龄18-35周岁,月薪2800-4000元,免费食宿,缴纳五险一金,优秀员工可出国研修。招聘注塑工,男女不限,2年以上注塑工作经验,福利待遇位居同行业前列。缴纳五险一金,工资、福利待遇位居同行业前列 每天下午14:00面试,面试时需携带本人身份证。地址:经区香港路52号(10、21、35路凤林集站下车) 0631-3636888 13792712325

环球渔具招收渔竿各岗位工人

招收渔竿各生产工序工人。工资待遇高于同行业,且三餐免费、公寓化宿舍。 编织工资:黑线7.5分/点;金属线8.5分/点;实心碳纤维、40和50号导眼0.15元/点;一般熟练工月薪可达5000元左右。鼓励大学生进入生产一线工作,除正常领取工资外,另可获得额外补贴。补贴标准为本科生800元/月、专科生400元/月。 山东环球渔具股份有限公司地址: 田村厂:威海市世昌大道292号(2、15、19、28、30路公交车直达) 0631-3656015 3656009 双岛厂:威海市环翠路与珠江路交叉口(28、52路公交车直达) 0631-3656149 3656333 峰西厂:威海市天津路199号0631-3656234 3656221