

○流行婚尚

拍出爱的滋味

王子宫殿婚纱摄影会馆场景推荐



▲圣彼得藏书阁

圣彼得是耶稣十二门徒之一,他是耶稣选的第一个门徒。圣彼得教堂位于意大利首都罗马西北的梵蒂冈,是世界第一大教堂,重建过程长达120年,不仅是一座富丽堂皇值得参观的建筑圣殿。它所拥有多达上百件的艺术瑰宝,更视为无价的资产。



▲个性比基尼

许多新人都喜欢婚纱照按照自己的意愿来完成,正如量身定制的服饰一样。海边比基尼的个性婚照,彰显出新人的热情和张扬,采景于广阔的大海,清新自然。

▼旋转木马

旋转木马是个让人看起来很幸福的游戏,它的含义是追逐、是等待,两人坐在木马上周而复始的旋转奔向幸福的爱情,是幸福婚姻的诠释,是两个相爱的人之间的游戏,两个真正相爱的人同时坐在旋转木马上,木马就会载着他们到一个完美的天堂,他们的爱情就会天长地久。



○简介

王子宫殿婚纱摄影会馆坐落于环山路,建筑外边其貌不扬,当记者走进时,被里面的场景布置深深震撼。据店长马丽介绍,他们的会馆是引进韩国品牌,斥资上千万,总面积10000多平方米,会馆共有四层,里面汇集海内外不同场景,打造出了烟台婚纱摄影行业的一个神话,并且是烟台市唯一的超大规模穿型动静态三维立体片场,“不客气地说,王子宫殿会馆的引进是烟台婚纱摄影行业的一个里程碑,”马丽说,“在这里,我们希望给每一对新人留下美好并难忘的回忆。”

本文图片由王子宫殿婚纱摄影提供

夏季减肥塑身动起来

纪明丽健美俱乐部教练教你这样做

□专刊记者 姜事成

夏天即将到来,又到了减肥瘦身的最佳时间,各位兄弟姐妹们还不快点动起来?女士们可以选择有氧的瑜伽运动,男士想练肌肉则可以到健身房挥洒汗水。这一期记者来到纪明丽健美俱乐部为大家推荐夏季健身项目,有空时快去锻炼一下吧。



很多人都熟悉的纪明丽健美俱乐部坐落于上夼西路与红旗中路交接路口,拥有专业的瑜伽教室,有氧操、踏板操、爵士舞、肚皮舞、拉丁舞、街舞等舞蹈教室,动感单车教室及1000余平方米的有氧训练区及机械训练区。同时教练阵容也很豪华,拥有国家级培训导师数十名,能满足不同人群的健身需求。

“夏季健身主要推荐中低强度的健身项目,以多次重复消耗热量为主的运动项目最为适宜。”5月8日,记者前往采访时,纪明丽健美俱乐部教练朱晓龙这样说道。朱教练还特别嘱咐,夏季健身运动一定不要过量,健身前做好充足的准备工作,以免造成意外受伤。针对夏季的健身特点,朱教练向大家推荐以下几个健身项目。



女士修身为主

“到了夏季,女士服装追求简单凉爽,对身材的要求就有所提高,所以夏季女士健身推荐修身功效良好的有氧操训练。”据朱教练介绍,女士夏季健身最好选择这几个健身项目。

肚皮舞:肚皮舞是一种全身运动,它让舞者的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动,从而提高身体的弹性和柔韧性。除了可收紧臀肌之外,肚皮舞还能调节女性内分泌系统,促进盆腔血液循环,内在按摩腹腔和子宫等器官,对月经不调、痛经等妇科疾病也有一定的辅助治疗作用。

瑜伽:瑜伽能提高人的内外在的气质,增强身体力量和肌体弹性,身体四肢均衡发展,预防和治疗各种身心相关的疾病,背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛等疾病,对缺乏锻炼的白领女性尤为适合。



男士健身做型男

“男士健身一年四季的变化不大,主要是抗阻力训练,但是夏季自由力量项目如杠铃、哑铃等,尽量少做,应以单功能的运动器械为主。”朱教练说道。

划船器训练:划船器训练能锻炼手臂肌肉力量,同时明显缓解背部肌肉的紧张,并辅助缓解颈椎、脊柱疲劳,同时也可健美背部肌肉,锻炼时注意呼吸配合,坚持锻炼轻松做型男。

跑步机训练:跑步机健身可以有效锻炼腹部肌肉,减轻关节负担,增加肺活量促进血液循环。在跑步机上跑步所消耗的体力比在马路上跑步消耗的体力要少一半左右,也就是说,以较少的体力消耗获得最佳的锻炼效果,是夏季最佳的锻炼方式。