

告别办公室综合征

新动力国际健身会所教练教您合理健身



健身教练戴文彬



□ 专刊记者 马文杰

不少坐办公室的朋友都有一些困扰,一天下来颈肩酸痛,甚至是爬个两三层楼就气喘吁吁,又或者是白天犯困晚上睡不好,这都是办公室综合征的表现。“关注健康却不注重健身是大家的通病。”新动力国际健身会所的资深健身教练戴文彬这样说,“每天给自己留一个小时健身,不久就能轻松告别办公室综合征。”

新动力国际健身会所位于

天天渔港五楼,新动力国际健身会所是从上海引入烟台的高档健身会所,总面积约为3600平方米,内设大型商务跑步机28台,椭圆机6台,还有各种阻力器械和力量器械,另外还有瑜伽、肚皮舞、有氧拉丁、高温瑜伽等操课。记者在新动力健身会所看到了火爆的健身场面,大家都在运动器械上大汗淋漓,戴文彬告诉记者,他们的工作人员会为每一位会员量身定制健身计划,尤其崇尚“每天1小时”的理念,这样会员就不会因为“没时间”而放弃健身。针对办公室人员,戴文彬为大家推荐了几款不同的健身课程。

IPT训练系统

戴文彬介绍说,IPT是“Ideal Performance Training”的缩写,中文意思是理想体能表现训练,这是一套建立在系统评估基础上的全新私人教练式训练,这个

系统包含了714个训练项目,其中有13个体测评估项目,352个抗阻力训练项目,92个伸展项目,42个平衡训练项目等等,涵盖了新动力会所中20个私人教练核心服务。戴文彬说,这项训练特别适合需要增强肌肉达到理想体能的男性,并且在烟台市新动力是首家引进,全程一对一服务,针对身体所有细节,达到理想体能。

莱美课程

新动力会所从新西兰引进了全新莱美课程,据介绍这个课程特别适合没有运动基础的女性,对颈、背、腹、臀和大腿等进行系统的训练。“许多参加健身俱乐部的消费者都有一个困扰,有的俱乐部课程内容更新太快,错过一次就错过很多。”戴文彬

说,“我们新动力的莱美课程每三个月更新一次,三个月内,每天都是相同的训练内容,即使因为特殊情况无法上课,也不会错过新的动作。”戴文彬带记者来到莱美课程的教室,记者看到教练正在联系舞蹈动作,非常动感,教室内配合灯光、音响,整个教室能容纳40多人,并配有三个教练,确保每一位学员都能受到教练指导。

最后,戴文彬提示参与健身运动的市民,春夏季健身要注意

个人卫生,特别是敏感皮肤,另外要注意补充维生素、钾、钠、锌等微量元素,防止大量流汗造成微量元素流失而发生晕眩。

时尚衣橱

白裙逆袭,优雅上位

2013年夏装搭配指南

和万能百搭小黑裙一样惹人喜爱的小白裙在这个夏天又成为了大家不能忽视的一款时尚单品。不论是连身款式还是半身款,都能在不经意间展现优雅感。不同于小黑裙过于正式和沉闷的感觉,白色裙装

更加适合炎热的夏天。轻柔的雪纺,甜美的蕾丝,个性的镂空……这些充满女性特质的元素与小白裙相遇,无论你偏好哪一种风格,看似平凡的白色裙装都会以其巧妙地细节让你的穿搭轻松显示

出优雅时尚感。记者探访港城商场中的时尚女性品牌,找出本季正流行的小白裙,给爱美的你提供一些购物参考。



太平鸟斯文雪纺连衣裙



太平鸟雪纺裙



太平鸟蕾丝连衣裙



MANGO简洁直剪裁连衣裙



MANGO十字肩带连衣裙



同色系单鞋或凉鞋搭配出简洁大方的优雅风格



印花凉鞋造就清爽田园风