OUTSIDE 室外篇

◎ 推荐项目:滑雪

推荐理由:单在济南,就可以说出很多滑雪的地方,卧虎山滑雪场、金象山滑雪场,而且一天来回往返,非常方便,带上你的女神、男神,或是小宝贝,一起出发吧!虽然远不如在电视中看到的高山滑雪的乐趣和魅力,但从安全和健身角度而言,更具有广泛的参与性。

健康提醒:雪地上因阳光反射强烈,必须戴上有色眼镜来保护眼睛,镜架以塑胶制品较为安全;镜片颜色以黄色或茶色为佳。视力不好的滑雪者,不要戴隐形眼镜滑雪,尽量佩戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜,它在受到撞击后不易碎裂。滑雪是较为复杂的运动,滑雪前要做一些简单的准备活动,要注意与他人保持一定的间距,以免碰撞。

◎ 推荐项目:球类运动

推荐理由:主要是指羽毛球、兵乓球这种大众参与性很强的球类运动,可以体验重拍杀球的快感、大汗淋漓的畅快、与朋友互动的欢乐。是一项全身运动,可改善心肺功能和体能,让人在跑跳的过程中舒展身体,得到充分的锻炼,运动强度可调节,但很有趣。球类运动讲求"放松"和"专注",这使得羽毛球对释放压力有很好的效果。

健康提醒:打球前热身,打球难免需要跑步、跳跃等动作,如果热身不彻底,容易扭伤腰部和脚踝;熟悉场地,打球最好选择自己比较熟悉的场地,如果是新环境,要先看在这块场地移动起来是否有障碍,这样能防止不必要的伤害,打球出汗后要注意保暖和放松整理。

Movement

龙马精神 健康过年

放假,瞄在家里或走亲访友,把自己吃成个胖子?这显然不是推崇"龙马精神"的马年应该有的状态,不如在吃喝玩乐之余,趁着长假好好锻炼一把,为身体"充充电",这里我们为您推荐的户外计划和室内操课,让您的长假过得更有意义!

□晓霞

INSIDE 室内篇

推荐操课: 家居循环训练操

即将到来的春节长假,你的打算就只是吃吃喝喝,等着"长膘"吗?NO!把以下动作做循环训练,组间间歇30秒,一个循环为一组,做四组就好,时间大约30分钟,女的再也不用嚷着节后减肥,男士再也不用惧怕应酬出来的啤酒肚啦,但是各位亲,一定要坚持,坚持才能有效果哦!

1、跳绳。属于有氧运动,男女皆宜,减肥效果良好,匀速跳,一分钟左右即可。

2、半蹲跳。主要是锻炼腿部线条,做15个左右。(图❶、图❷)

3、仰卧起坐。有几十种方式,对于腹部塑形能起到很好的作用,做20个左右。(图❸、图❹)

4、花式俯卧撑。有很多做法,人人合适,能让手臂和胸部得到很好的锻炼,做20个左右。(图❺、图❻)

5、体后臂屈伸。对于女士手臂部位壮硕的"蝴蝶肉"起到很好的塑形效果。(图❼、图❽)

●友情提醒:

在家里锻炼的时候,尽量穿运动装或宽容的衣服;锻炼应在饭前或饭后四十分钟为宜;运动时不要受凉;运动后及时擦汗,补充水分;强度开始的时候不宜太大,量力而行;锻炼后注意拉伸,以免受伤。

推荐操课: 办公室肩颈康复操

开车、坐在电脑前,是上班族最常见的姿势、久而久之,肩颈部位自然就会相当不舒服,推拿按摩只能解一时之痛,下面的办公室肩颈康复操,操作非常简单,利用中午办公室休息的时间,做两个循环,1周就有明显改善,让我们互相监督,做起来吧!

1、肩上推举。肩部和整个手臂全部贴紧在墙上,连续做20次,能加强斜方肌的力量,改善肩部酸痛等不适症状!(图❶、图❷)

2、颈部后伸。腰背挺直,下巴微收,手指位置保持不变,下巴离开手指向后,做15个,改善颈部过度前伸。(图❸、图❹)

3、俯身手臂前举。整个背部保持直立,双膝微屈,臂部靠墙,重心向后,双肘微屈,做12-15个,能改善肩颈部肌肉的稳定性哦!(图❺、图❻)

4、颈部侧屈。腰背挺直,手从始至终做对抗,手推的时候,脖子做对抗,头部还原时,手做对抗,一边各15次,改善颈部两侧肌肉力量,缓解肩颈部疲劳、酸痛。(图❼、图❽)

5、斜板支撑。这是一个静止的动作,但不要以为很轻松哦,做的时候,整个身体尽量一条直线,下巴微收,双手重叠垫在额头下方,不要憋气,匀速呼吸,坚持1分钟左右,如果是颈部有问题的人士,会感觉比较吃力。(图❾)

演示:英派斯健身明星教练 徐赛

LINK

济南各大健身场馆春节营业时间:

●英派斯健身:1月29——2月5日闭馆,2月6日(初七)开始营业

●银座健身:济南索菲特店春节闭馆时间:1月30日(年三十)12:00至2月3日(年初四)闭馆;2月4日(年初五)正常营业;备注:所用门店操课均在1月26日(年二十六)至2月6日(年初七)停课,2月7日(年初八)恢复正常。

●济南市全民健身中心:1月28日(腊月二十八)、1月29日(腊月二十九)开馆时间不变,下午17:00闭馆,1月30日(除夕)开馆时间不变,中午12:00闭馆,1月31日(正月初一)至2月3日(正月初四)全天闭馆,2月4日(正月初五)至2月6日(正月初七)上午9:00开馆,下午17:00闭馆。2月7日(正月初八)恢复正常开放时间。闭馆期间,健身广场篮球、网球、乒乓球、门球、轮滑、健身路径、健身步道等项目正常开放,网球场地取消电话预约,市民可直接到场地按先后顺序入场活动。