

白领一族 动感时尚健身法



芭蕾、街舞、跆拳道,这些健身方式对如今哈韩、爱音乐、钟情动感节奏的年轻人来说,有着很强的吸引力,这也代表着一种年轻的另类时尚。除了夺目的时尚感以外,这些运动还能强身、健体,修身、塑形。如此多好处兼得的运动,似乎没有理由让人不动心。那么,GG、MM们,让我们高喊着“运动着,美丽着”的口号,投入这些健康的运动,向着动感的、时尚的健身方式进发吧!

撰稿、整理
褚睿雅 俞冲杰

优雅芭蕾 悠扬乐曲里塑造优雅

Lily,女,24岁,银行职员

工作了一年了,我发现身体越来越差,越来越臃肿,人也没什么精神。主要因为老是坐在办公室里,所以我决定去做运动。我很讨厌跑步、羽毛球之类的运动,对瑜伽、普拉提这样安静的运动也没什么兴趣。

后来有朋友介绍我去跳芭蕾,我觉得蛮好的。我从小就喜欢跳舞,但妈妈怕影响我学习,没让我学。现在我已经工作了,可以学一些自己喜爱的东西了,就这样我开始跳芭蕾舞健身。

经过了芭蕾的形体训练之后,我发现自己整个人的气质都变了,具体说不上哪变了,就觉得让人有一种整体的协调感,人也变得很有精神。

芭蕾形体可以培养个人气质,让形体变得修长,它可以结合各种动作进行综合训练,既锻炼了身体,又达到了形体的改变。

健康物语:练芭蕾最大的好处是可以塑造人的气质,将芭蕾中天鹅般高雅、闲适的感觉带到日常生活当中去。现在很多人,特别是白领,老是对着电脑,休息的时候也是玩游戏、上网,很少运动,这样一来形体就迅速膨胀。

芭蕾的基本动作中有不少肩背和手臂的动作,尤其适合松弛紧张的肩背,它对上班族来说,最大的好处就是对形体线条的塑造。芭蕾强调的是一种内在的东西,是一种时间的积累,练着练着,上班族

就能发现自己的形体和气质都有了改变。

业余练芭蕾是以健身、塑形为目的,练的时候也不需要过分强调腿要踢多高之类的问题。

动感街舞 穿上帅战衣跳出时尚

林林,女,26岁,公司人事部经理

我是做人事的,平时我在公司里需要内敛、稳重,但是我的骨子里又有一些疯狂的因子,所以我需要有个管道来宣泄,我觉得用运动的方式来宣泄是最好的。基本上最近流行什么运动,我都会去尝试一下,但都是做个两三天就放弃了。惟独街舞我坚持了很久,跳了一年多,而且越来越喜欢。

当时是我妹妹硬拉着我去跳街舞的,一开始我很排斥,觉得自己不适合这么狂野的舞蹈,而且25岁的“高龄”跳街舞年纪也太大了,但是没想到学了一个星期便爱上了它了。节奏快,动作变化多,十分活泼,让人觉得活力四射,得到一种情绪上的宣泄和放松。在强节奏的音乐之下,那近似于疯狂的锻炼方式会让我忘记自己是谁,忘记工作烦恼。跳了之后,心情愉快,身体好象也充满了力量。

健康物语:街舞英文名称为HipHop,是美国黑人的一种街头文化,街舞的肢体动作较其他舞蹈夸张。街舞以其特有的轻松、随意、个性化赢得人们的青睐。现在,接受街舞的多半是年轻的男女,因为在跳街舞的过程中,除了感受到兴

奋,得到健身效果,自我表现欲还得到了极大的满足。有人曾经说过,简单的一个眼神,一次头部的摆动都是一种身心的陶醉。街舞这种很随意、很自然的动作会让锻炼的人都觉得很开心,既轻松又自信,全身每个细胞都被动感的节奏带动起来。

街舞训练是小肌肉群的运动,它很好地弥补了其他健身项目的局限,使锻炼更全面,同时由于它的动作多出现在音乐的弱节拍上,使动作的韵律更富于变化,强度更易于减肥健身,提高协调能力。因为是健身用的,所以也不必去选择高难度技巧动作,能够健身、娱乐就可以了。

奔放拉丁 扭动出生命的节拍

小妖,女,27岁,IT工作者

IT业最大的特点是女人和男人一样用,我工作3年以后,发现自己和女人味已经完全是沾不上边了,尤其是我的身体,腰上全是赘肉。我想这么下去可不行啊,三十不到的人都已经像老太婆了。于是我就像一个个经常锻炼的朋友请教,她推荐我跳拉丁舞,能锻炼到身体的每个部位,尤其是腰和髋部,比较适合我这种长时间伏案工作的人,而且还能拯救我的女人味。

到现在,我大概已经练了有半年了,感觉蛮不错的,腰部紧了,没那么多赘肉了。动作也不难,强度也比较适中,比单纯的器械运动好多了。而且那种热情奔放、勇于自我表现的舞蹈方式也感染了我,让我变得活泼多了,整个人看起来

也健康多了。

健康物语:健身的拉丁舞和国际拉丁舞不同,它强调的是能量消耗,对动作的细节要求不高,只要能跟上节奏就行,它注重的是运动量和关节部位的活动。

拉丁舞追求身体线条,注重对髋、腰、胸、肩部关节的活动,尤其适合运动量少而腰围、臀围过大的白领一族。伴着高昂、欢快的拉丁探音乐,跳动的欲望会立刻被唤起,情不自禁地伴随着音乐扭动起来。拉丁舞要求百分之百的情绪投入,越是淋漓尽致地把热情奔放的感觉发挥出来,就越能在音乐中释放,缓解压力。



●健康博客



专家名片:郭勇,浙江省中医院肿瘤内科副主任、教授、博士生导师、浙江省中西医结合学会肿瘤专业委员会主任委员

不要摄入过多蛋白质

现在全世界每年新发肿瘤病例1000万例,中国就有200万例左右,其中80%都以死亡告终。由于科学技术的限制,我们现在不知道肿瘤发生的真正原因,也无法有效的治疗和控制。但是有一点是明确的,肿瘤的发生一个是先天的基因控制的,另一个是后天环境造成的,其中包括自然环境,生活方式和精神状态。

目前在杭州高发的肿瘤主要有:肺癌、胃癌、乳腺癌和大肠癌,这些癌症的发病率在65%以上。年轻人中乳腺癌和大肠癌的发病率最高,这两种肿瘤在防治过程中都要注意适量的运动,不能过量摄入蛋白质,特别是坐办公室里的人,更应该控制蛋白质的摄入量。

我们每个人都积极预防肿瘤的发生,我认为可以从以下几个方面去做:早睡早起,生活有规律;有信心有理想有追求,拥有良好的工作环境;要有科学的饮食;良好的心理素质;定期做常规的身体检查和重点检查。

如果不幸患上了癌症,也不要怕,积极配合医生的治疗,自己主动地康复,树立起战胜病魔的信心,康复也不是没有可能的。