

新冠在家待太久 需要瑜伽普拉提 (on line)

课程介绍:

普拉提 (Pilates) 是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程, 它是一项超过 80 年, 独特神奇的组合运动系统疗法, 取名于其创始人约瑟夫·普拉提先生 (Joseph H. Pilates)。

普拉提把东方的柔韧和西方的刚毅二者之长合二为一, 它的动作缓慢和清楚, 而每个姿势都必须和呼吸相协调, 所以普拉提适合任何年龄, 特别是缺少运动、长时间需要接触电脑和朝九晚五的上班族的人士。他们由于长时间在办公桌和电脑前工作导致肌肉发展失衡, 有规律的进行普拉提锻炼可纠正身体姿态, 放松腰部、颈部, 解决肩部问题, 收紧手臂、腹部的松弛肌肉。很多专业的运动员也用普拉提练习来避免运动损伤。



普拉提把东方的柔韧和西方的刚毅二者之长合二为一, 它的动作缓慢和清楚, 而每个姿势都必须和呼吸相协调, 所以普拉提适合任何年龄, 特别是缺少运动、长时间需要接触电脑和朝九晚五的上班族的人士。他们由于长时间在办公桌和电脑前工作导致肌肉发展失衡, 有规律的进行普拉提锻炼可纠正身体姿态, 放松腰部、颈部, 解决肩部问题, 收紧手臂、腹部的松弛肌肉。很多专业的运动员也用普拉提练习来避免运动损伤。

新冠以来很多上班族变成了宅家族, 长时间的缺乏固定姿势以及缺少锻炼, 很多人的颈、腰、肩、背等等部位发生了不同程度的劳损。通过普拉提运动不但改善了身体线条, 还将对矫正颈部和脊椎有非常好的效果。普拉提运动速度相对平和, 是静力状态的运动, 几乎不会产生对关节和肌肉的伤害。



只要有一片安静的空间, 有一块柔软的地毯, 你就可以进行练习, 达到身体与意念的结合。



A



B

高丽群老师, 拥有多年经验的舞蹈健身老师, 在现代中文学校教健身舞蹈, 时尚形体, 瑜伽/普拉提等 5 个班。其课程通过 Zumba, Jazz 舞蹈等有氧运动, 提高心肺功能, 同时, 还加强腰部和腹部, 大腿和臀部, 手臂和胸部, 力量和柔韧性的运动, 达到减脂塑形效果。时尚-形体课是从体形训练起, 改善符合你的气质、个性, 使你的着装旗袍, 工作装, 休闲装, 个性装, dress 等各种服饰搭配优雅, 线条优美, 更加自信。每节课都在优美而富有

动感的音乐中完成, 配以相应的舞蹈动作进行兴趣盎然, 毫无枯燥的训练, 充满活力。让我们管住嘴、迈开腿, 为快乐和健康, 一起锻炼。

AR11E_21U Rhythm Fitness & Yoga 瑜伽/普拉提

女神练形体 男神练体能

宅在家里的男士们面临着夏天的到来，过去一年添加在肚腩上的肥肉就要公知于众。不要紧，今年夏天圣路易现代中文学校的“魔鬼体能”教练金兆伟老师来帮助大家解决这个难言之隐。强身健体不再是说说而已。



金老师总结了多年的体能教学经验，将体能训练和防卫训练结合在一起，针对性的加强和提高学员的运动能力和自卫防身的的能力，达到减脂、增肌和塑型的目的，同时针对人体衰老的特征，有意识地加强人体肌肉量，柔软性和平衡感的训练来对抗人体衰老。

每堂课使用高强度间歇训练法结合武术训练，让学员达到自己的极限，尽量释放自己，求得身心健康。

GF12A_21U Martial Arts (Adult) (Thur)

成人体能训练（周四）

GF12B_21U Martial Arts (Adult) (Sun)

成人体能训练（周日）