

姓名:王一峰
年龄:29岁
职业:私人教练

已经60天了,从开始的84公斤到如今的70公斤,李媛的体重一天天在下降,心情一天天变得愉快。李媛是一位生完孩子六个月的产妇,从怀孕到生产后,体重已经飙升到了84公斤。除了沉浸在初为人母的喜悦中之外,减肥也成为了一件困扰她的难题。现在这个难题变得不再为难,她面色红润,身体状况看起来也较以前好多了。你一定很好奇她用什么方法健康瘦身的吧?秘密就在于她聘请了一位教练,人家可是取得了AASFP产前后体适能教练资格认证的,本期就让我们一起走近达人王一峰,聊聊私人教练这一话题。

晚报记者 韩娟 实习生 曹莹/文 晚报记者 王梓/图



这个夏天 私人教练教你减肥秘笈

孕期产后的健康指导

私人教练,就是为健身爱好者提供一对一具体指导的健身老师。工作具有互动性、针对性等特点,按小时收费。个性化的健身计划,最好地提高健康和体适能,是达到设置的目标的方法之一。

王教练告诉我们,他当私人教练已经有5年时间了。作为一名国际私人教练,可不是只靠耍嘴皮子,必须要有两把真刷子。这不,抱回了一大堆证书的王教练在今年年初又拿了AASFP产前后体适能教练证书。

“在怀孕期间,适当地健身对胎儿和母亲都有好处,不过由于这是一个特殊时期,需要具备这方面知识的教练专门指导才可以,不然很可能会有危险。”自从推出这一服务以后,前来咨询的客户很多。很多产后来健身的人都是抱着减肥的目的来的。由于生产后女人的身体发生了变化,这时要根据她的具体情况来量身定做计划。

“30%的女性在产后都会有腹直肌的分离这一情况。很多人通过做仰卧起坐来锻炼腹部,但其实这是错误的,这样做的后果是只能加剧这一状况,正确的方法是做一些锻炼腹肌的练习。”



误打误撞成为私人教练

美国《时代周刊》将私人教练列为未来全世界最流行的20种职业之一,香港的私人教练大部分月薪为500元~700元,北京、上海、广州等地的私人健身教练也时价不菲。私人教练俨然成为了时代的新贵,难怪有人惊呼:私教时代已经来临!

王一峰大学时读的是体育教育,毕业后到一家私立学校做了一名体育教师。学校的日子过得平淡稳定,可是年轻的心却不安分起来。一年后,他辞去了在别人心中收入不错又没什么压力的工作,来到郑州艾博健身做了一名前台销售。后来又是机缘巧合,考过了私人教练的证书,从而正式成为一名私人教练。

“做教练这么久让我养成了健康的生活方式。”他告诉我们,自己平时很少抽烟喝酒,一个月会抽出一个星期不沾油腻,只吃水煮的食物。一来是为了保持体型,二是为了健康。“真的,当你试着一周不吃油腻,你会发现自己的身体有很大的变化,轻盈很多,训练时小腹也收得更紧了。”不过,王教练并不提倡大家都

这么做,每个人体质不一样,要寻找适合自己的方法来达到健康生活的目的。

对于普通人来说,直接进入健身房减肥并不一定是一个好办法。因为每个人情况不同,仅仅靠锻炼不一定达到科学减肥的目的。这个时候,一个好的私人教练就显得很重要了,优秀的私人健身教练还具有较专业的心理、医学、营养和运动技能知识,他会根据具体情况给你量身定做适合自己的计划,帮助你达到好的健身效果。

“其实减肥一直存在一个误区,很多人都抱着短时间内减掉多少斤的目的,这是不科学的。脂肪对我们的身体起着很重要的作用,保持体温,减少共振,提供热量等,一个人肯定不是一口吃成的胖子,短时间内脂肪的大量减少会造成身体机能的降低,”王教练接着说,“减肥的速度和吃胖的时间成正比。普通人一周减掉一到两斤对身体是没有影响的。所以减肥必须是合理运动加上科学饮食。”

请继续阅读C07版

金融/商务资讯 本栏目广告免费在《通通有》生活资讯、www.totoyou.net 同步发布 24小时广告热线 63399000 晚报大厦 广告热线 67655128

发布广告 无需东奔西走 一个电话 上门服务 QQ:295312877 E-mail:dstr0371@263.net

广告营业部

- 金成国贸营业部:紫荆山路60号金成国贸大厦1610室 63399000
- 晚报大厦:陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128
- 文化路站:文化大厦312室(省实验中学对面北200米) 63875060
- 工人路站:工人路30号北3楼 67957022
- 东明路站:东明路黄河路交叉口东汇大厦5楼 65995587

广告代办点

- 大学路18号金源大厦1306室 66865569
- 碧沙岗泰隆大厦东门(国美电器)一层内万通商务 67375827
- 纬五路2号附1号立马广告 13673661110
- 花园路与黄河路交叉口上岛咖啡楼 63819611
- 南阳路东风路交叉口西北角复印店 15938722996 60202056
- 金水路南阳路口大石桥 soho 广场A座912室 13733152015

通通有生活资讯免费刊登

招聘、求职、房产、二手 40字以内行状信息其他栏目特价优惠月,正文包年100元/行

免费发布或查找更多信息敬请登录 www.totoyou.net

广告热线:63396000 63875060 67957022 65995587

贷款

- ★押房一天办好收费 65107668
- ★无抵押快速贷款 13298182227
- ★贷款无抵押担保 13137705668
- ★无抵押★快速办贷款 66600020
- ★无抵押小额贷款 15515619969
- ★本市高息贷款 13242829777
- ★刷卡、代还提额积分 13939006011
- ★房产抵押当天放款 4007778017
- ★房贷1分息起车贷快 13613823124
- ★无抵押★小贷当日 13203889577
- ★中行二手房现房贷款 65255566
- ★速快金牌办房车疑难贷款,私人借贷等各种贷款●15188377877

疑难房贷 66 119 120

汇金房贷 61586336

无抵押贷款 60997351

银企投资担保

按揭房贷再贷 理财收益高 贷款理财热线 400-700-2654

石页投资

专业房贷,各类车贷,放款快,建设路 60622868 60622869

诚泰投资

各类房产抵押,放款快、建设路美 丽源3单元702室 60622951/52

昌盛投资

个人、企业无抵押信贷,各类房产应 急1-500万(当天放款)企业融 资,诚信 63907088.63907188

通合投资

个人企业无抵押,各类房产抵押贷款当天放款,工程、项目投资、企业融投资刷信用 69079766/99

圆融★贷款

65683081 低息快贷 62062762 循环贷、抵押房再贷、随借随还

理财年收益24%

至和担保:65367000

银行房产抵押贷款

期长、息低、随借随还 61360222

医保、住房、公积金抵押 贷款 15538088848

房车一日得款

不成功不收费 66663355 理财

房贷◆车贷

当时下款,银行三日 65829861/2

领航●房车贷款

不限户籍、无抵押个人企业 贷款代还 63350553/552

银行快贷垫资

解押 61120759

工行信用贷款

无抵押(非信用卡) 65793167

抵押房再贷款

可随时代还款 65793267

理财年收益24%

瑞远担保:400-7000026

专做过桥资金

专做资金证明,大额资金拆借 形象资金,工商增资 15981834324

项目投资合作贷款

长期扶持中小企业资金周转企业 专利项目合作2亿以上,个人信 用合作5-300万可垫存,垫还

0371-66285871 66285312

丰泰贷款担保

理财 18%

65829833/65829866 贷款利息全市最低 承兑贴现息低速度快 65829895/13526600951 巩义分理处 64582655/855

龙船

现房抵押3天放款 银行利率 抵押房再贷款 咨询热线 4008-116-229

建材机械

- ★载货梯水泥垫块机 13783641680
- ★楼顶地暖保温材料室内垫层用 泡沫混凝土 13592665068
- ★长城施工升降机销售租赁招各地 代理邀安装合作 13273718588

招商合作

- ★大批量供应黑膏药 13613802901
- ★车洗创卷招合作商 13673971685
- ★越南排糖果干批零 13213166880
- ★品牌女裤 15元起 61632666
- ★只买炉子不买气●13014600958
- ★棉T恤七元招商 15515837700
- ★减肥茶全免费减肥 67372337
- ★秸秆气化炉招代理 13523055887
- ★投1仟元年赚45万元 13384035334

岭岗山泉铁钙水

诚招桶装瓶装加盟代理 68237129

网站建设

- ★烽火台群发软件 63293626
- ★跃动网络独立IP建站 60960112
- ★260高效建网站 66631511
- ★免费●快速建站 61215790

机票代理

- ★天健航空机票专家 66667799
- ★订送打折优惠机票 63311111
- ★63833777 南航特价 66667766

特价机票 88887788

综合信息

- ★酒店客房易耗品 13643826321
- ★专业定做各种火锅桌 13273025963

起名改名

- ★博士起名 15516951008
- ★起名专家论坛 13598400168
- ★起名改名大学路老店 68871086

法律服务

- ★省级文明律师事务所 68880960
- ★调查取证寻人讨债 66665905
- ★61601190 清债找人 婚查话单
- ★私家侦探 61398526 婚查取证
- ★婚查取证快速找人 61286007
- ★疑难房屋买卖 13938552821
- ★手机定位短信拦截 13629841584
- ★清债找人婚查取证 65330553
- ★专业●婚姻调查取证 63999903
- ★66681626 婚查话单定位找人

合法讨债 61581115

除赖收购 66666452

现金收债 60588812

婚查清债 60226561

专清河南债务

10万当天★80万一周 66210678

律师现金收购

欠款工程款货款成付 69000029

合法清债、婚查找人

13140080010

现金收购债权

闪电讨债婚查 66699788 专清工程款欠款 66846088

快速专业清债

大额欠款工程贷款 13043971133

信息热线

- ★红唇夜话 1183266 市话收费
- ★丽人约 1603459 零距离

家电维修

- ★快修收空调冰洗热微 61906357
- ★50元专车修空调回收 63758085
- ★50元移修收空调 13783544277
- ★50元专修 66691251 格力美的
- ★精修家电制冷保一年 61556102
- ★61209996 车修空调清洗消毒
- ★格力的售后●签约 69026331
- ★移修●●格力的 15093203515
- ★30元车修空调热水器 66578620
- ★快车修 63055560 格力★美的
- ★修空调冰箱制冷设备 13623832245
- ★格力售后专业修空调 65968080
- ★50元移修收空调 66689333
- ★63368570 格力空调
- ★厂家移修收空调 61966096
- ★空调维修 66661699

电脑服务

- ★专业维修电脑 60126013 上门
- ★精诚电脑维修升级 61021835
- ★诚信精修电脑 60962596 上门
- ★高价回收电脑 61769098
- ★20上门电脑维修杀毒 66573109
- ★高价回收旧电脑 13203881799
- ★及时雨专业IT服务 400-659-7060

使用本栏目信息请认真核实, 由此产生的后果自负。 河南明治律师事务所律师张喆 13007608804