

上接 C06 版



图1



图2

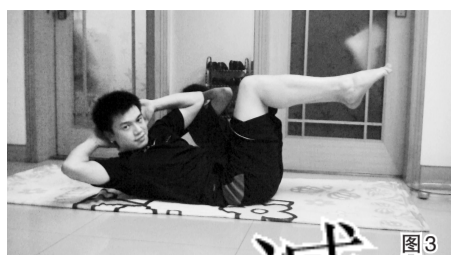


图3



图4

这个夏天 私人教练教你 减肥 秘笈

私人教练变成生活老师

请私人教练的客户大多是白领女性、专职家庭主妇和事业成功男士这些群体。有的时候也很好玩,王教练会常常接到这样的电话,原来是他的客户在外面吃饭,然后把菜报给他,问哪些可以放心吃哪些要避免高热量。

曾经有一位住在北环的客户,在比较了三家健身房之后最终选择了在这里锻炼。“其实很简单,我针对自己的客户跟她分析习惯是怎样养成的,在充分了解自己的基础上帮助她养成新的习惯,这样减肥也就成了水到渠成的事,而不是仅仅许诺多久可以让你减掉几十斤。”

如何选择适合自己的私人教练是很重要的。说到这里,他给我们提供了几个选择的标准。

一是看资历。根据国家体育总局规定,只有获得中国健美协会国家级健身指导员称号和一级健身指导员称号两年的人,才可以申请私人健身教练资格,而申请成功的人必须完成相关课程学习后,考试合格者才能获得由中国健美协会颁发的资格证书。因此,选择私人教练时,首先看他是否有相关的资格证书。

二是探口碑。判断一个私人教练是否合格的最直接方法就是咨询接受过他培训的人,这些人的锻炼目标和身体情况最好跟你相似。可以直接向你的私人教练索要他们的联系方式,并直言不讳地说明你的目的,一个合格自信的私人教练应该不会回避这个问题。

同时还要和教练沟通,教练的性格、脾气也

很重要,可以多跟他们交流,看看是不是跟自己谈得来。如果你觉得沟通起来有困难或者你不认同他的理念的话,不要选他。不管他资历多老或者口碑多好。

习惯是最重要的。很多40多岁的男客户,感到自己的身体机能下降,过来健身或者减肥。但由于他所处的环境没有办法改变,有的时候正在健身时就会接到应酬电话,计划就被打乱了。很多人因为这个到最后放弃了最初的目的。这也是让王教练感到无奈的地方。

不过说到高兴的事,那就是快要到来的暑假了。每到这个时候,公司会承接一个“暑期减脂训练营活动”。和孩子们在一起,王一峰觉得自己“充满了活力”。

现在的孩子,肥胖越来越呈低龄化趋势。这两年,来的很多都是小学生。因为是学生出身,他懂得孩子们的心里,了解孩子平时在学校功课很重,到了暑假又得待在健身房里减肥,肯定会有抵触情绪。所以根据学生爱玩的天性,他有自己的户外运动方案。

去年,他带着自己的小学员来了一次徒步旅行。大家按照食谱带了食物出发。先是徒步走了三站路,然后坐车到开封,在开封玩了一天坐车返回,最后三站仍旧徒步回来。孩子们对这种方式很喜欢,也愿意积极配合训练。王教练说,在锻炼中重要的是帮助学员养成运动、饮食、生活的良好习惯。这三个方面缺了一个,减肥就会反弹,谈不上成功。

晚报记者 韩娟 实习生 曹莹/文 晚报记者 王梓/图

腹肌锻炼方法(见上图)

支撑(图1):小臂大臂九十度,大臂垂直于地面,下颌微收,肩带下沉,背部伸平,双膝跪地。(收紧肚脐以下)保持自然呼吸15到20次(四四拍的节奏)

难度增加(图2):双脚脚尖点地。保持以上姿态和呼吸。

腹斜肌(图3):双手放于耳根,手臂打开,下颌向前微收。双腿并拢,大腿垂直于地面。呼气,收缩腹肌抬起上身,头和肩离开地面,转动身体,手肘碰膝盖。吸气还原。反之。

增加难度(图4):呼气,收缩腹肌抬起上身,头和肩离开地面,转动身体,手肘碰膝盖。一侧腿向前方45度伸直。反之。

有一天可以开一家属于自己的私人教练会所

“装修精良考究的房间,国际上最先进的健身设备,地方不需要很大但一定要有自己的风格。”这是他的梦想,有一天可以拥有一家属于自己的私人教练会所。由于证书的有效期限是两年,需要经常参加国际会议为自己的知识更新换代。参加国际交流会议的王一峰很敏感地注意到了在北京、上海等大城市,私人会所发展势头良好,目前郑州拥有国际认证的人还不是很多,凭着自己多年的经验,他对未来充满了信心。

以往,只有演员、歌星、运动员才有私人教练训练形体。随着人们对身体关注度的提高,私人教练已走进当今都市大众的生活。现在,请私人健身教练在健身房更是一种时尚。如果你有一张健身年卡,却常常为自己的懒惰找借口;如果你是位紧张忙碌的上班族,希望花少量的时间达到一定的效果;如果你每天都在“疯狂”地锻炼,却发现效果总不是很理想……那么,赶紧让私人健身教练为你量身定做一套锻炼方案吧!

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

庆祝《郑州晚报》创刊60周年 倾情回馈广大客户和读者

1. 免费刊登营业房、写字间、厂房类求租广告。
2. 营业房类转让广告正文每行180元包月, 厂房出租类正文每行600元包季, 免费加黑。
3. 招聘、求职、教育培训、房产房介等栏目正文10元/行起。
4. 声明公告类20元每行。

5. 在郑州晚报刊登的分类广告在《通通有生活手册》和通通有网站 Http://www.totouyou.net 上免费发布。

诚招分类广告代办点

更多优惠敬请咨询: 63396000 67655128 63875060 67957022 65995587

郑州晚报分类广告部诚聘

广告客服代表 5名

要求: 高中以上学历, 20-35岁, 爱岗敬业, 勤奋务实, 有强烈的进取心。

财务人员 2名

要求: 28岁以上有会计证, 从事过广告业者优先录用

应聘热线: 63330282

地址: 紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦 1610室

房产中介

★ 海洋不动产 66666696

楼盘销售

- ★ 金牌办房产疑难 13383822616
- ★ 南区现房 918元/m²起 68950566
- ★ 专办房产疑难杂症 133838357867
- ★ 西南区房 749元起 68950616
- ★ 售1楼带花园住房 13608683944
- ★ 地铁有证国企房 1300元 60120688
- ★ 特价现房 880元/m² ★ 60502811
- ★ 商城路精装三房双气 125m² 售51万七楼政府院 13910055717
- ★ 团购买房省钱一半购买有新房单身成双 1304371298

西区特价现房双气小高层 3000元/平方起 67611618/13858

写字楼租售

- ★ 写字间超低价出租 63222806
- ★ 金成国贸出租 100m² 13837188978
- ★ 财富广场精装空调 15903710277
- ★ 英协 1300平方出租 13903716896
- ★ 城东路北段写字间 66397690
- ★ 城东路华亿大厦 1363380800
- ★ 东明路黄河路口东汇大厦精装带空调 64m² 低租 13903814666

商铺租售

- ★ 临街旅社租售 15837188066
- ★ 老年产品一站式卖场 67950889
- ★ 工人路教室两间出租 67613629
- ★ 二楼门面房出租 63828969
- ★ 售大上海亚星盛世 15903710277
- ★ 未来路精装店面 290m² 65308222

★ 出租北环厨具市场铺号 1057位佳 108米² 13838099198

★ 城东路 1700m² 三楼门面出租, 崔先生 13633808000

★ 大学路长江路世纪联华广场旁办公加大厅 580m² 出租 13598885326

商铺转让

- ★ 低转位佳擦鞋店 15617432276
- ★ 洗浴对外承包转让 13526584896
- ★ 市场门口精装熟食店 13838528308
- ★ 低转营中足疗店 13073798899
- ★ 急转位佳门面房 13007603055
- ★ 二七商场饰品旺铺 13721448769
- ★ 急转汗蒸会馆 13633853222
- ★ 整体转营中府苑店 13838272306
- ★ 转五金电动工具店 13071057686
- ★ 精品店转让 15238323959
- ★ 急转网吧 15837125960
- ★ 建业超市 300m² 急转 13938576608
- ★ 黄科大东门旅馆 13939018458
- ★ 150m² 可办班办公 13598095098
- ★ 18平方旺铺急转 65138000
- ★ 急转位佳美容院 13140182610
- ★ 高校餐厅窗口急转 13164333929

售银基旁门面 100m² 13939019576

餐饮休闲

- ★ 转营中饭店 480m² 15981805014
- ★ 300m² 饭店转让 15038233166
- ★ 行政区 170m² 饭店转 15238678417
- ★ 大学餐厅窗口出租 15978439597
- ★ 伊位佳营业中饭店 13949050723
- ★ 转社区夜市早餐店 1359886812

★ 转位佳旺茶楼 13213231111

★ 转北环生意旺夜市 13526777295

★ 国贸中心旁饭店租包 15036194545

★ 300m² 位佳火锅店 13017693197

★ 交通学院校内饭店 15937108192

★ 新装饭店 150m² 6.5万 13383822616

★ 转位佳营业中茶社 61622277

★ 1800m² 营业中饭店 15824887019

★ 转交通路品牌熟食旺店 66565320

★ 省人大旁 646m² 茶楼 13598093069

★ 优胜小学旁两岸餐厅早店位 300m² 出租 63829905

其他转让

- ★ 转楼两幢地五亩 13837150597
- ★ 转生源旺幼儿园 15039088802
- ★ 龙湖区四层别墅送花园 67215525
- ★ 急转招待所 66187122
- ★ 印刷设计室转让 13253440688
- ★ 转农家山庄(鱼塘) 13460279522
- ★ 位佳美容院低价转 13733822006

厂房租售

- ★ 速冻食品厂、饮料厂 13837136788
- ★ 邮政物流仓库招租 13525502917
- ★ 西四环厂院车间租 13938517688
- ★ 龙湖苑3千办公 13333865691
- ★ 化工路邻街厂院 13783581098
- ★ 南郊10亩独院设施全 13903861070
- ★ 南阳寨厂办办 1000m² 13526810718
- ★ 须水西四环中原路 67811409
- ★ 中原路新厂院出租 13137111987
- ★ 中原西路厂仓出租 15093119699
- ★ 中原西路厂院出租 13838120073
- ★ 位于袁寨工业园厂房 2600平方平房 26间 18903816909 荆先生
- ★ 中原西路 4000 平办公区, 40亩地可建厂, 手续齐全 63575015

家政服务

- ★ 先锋高空清洗粉刷 63568968
- ★ 三和、保洁、保姆、洗地毯 65925008
- ★ 馨苑月嫂、免费培训 63881760
- ★ 爱心月嫂、育婴、保姆 63883878
- ★ 红日保洁卡地毯石材 67940736
- ★ 68241910 保姆房介清洁婚介
- ★ 高空洗刷室内保洁 66528133
- ★ 天泽月嫂育婴中心 68778728
- ★ 外墙清洗保洁粉刷 66078082
- ★ 68868896 V 高空清洗外墙玻璃
- ★ 真爱保姆保洁洗地毯 66341708
- ★ 手足印胎毛笔水晶制作 67952000
- ★ 67712338 巾帼家政 67938884
- ★ 和谐月嫂育婴保姆保洁 66281072
- ★ 家家乐月嫂、免费培训 63883501
- ★ 单位、保洁●保姆、空房 67361183
- ★ 兄弟清洁, 各种服务 67913594
- ★ 好老师专业保洁 66662211
- ★ 专业玻璃外墙清洗粉刷 68772910
- ★ 清洗外墙保洁洗地毯 61226700

高空清洁 65131728

66661863 康禧家政

保洁家政 60957073

郑州爱家家政公司

统一热线: 67070789

上海爱君 67215185

专业保姆月嫂钟点工免费培训

创基家政公司

服务电话: 61289999 / 61059999

三鼎家政公司

客服: 61616666

被评为郑州市文明诚信企业 钟点工、保洁卡、空房、拓荒、打蜡地毯、沙发、疏通、移机抽油烟机

豫安清洁公司 68982251

单位保洁, 外墙清洗粉刷, 烟道, 地毯, 沙发, 石材养护翻新。协会会员卡 7.5 折。

高收入就业无忧

高级月嫂、育婴师、培训鉴定、推荐就业 郑州家政服务协会培训中心 15136256278

万邦家政

专业清洁、保养 月嫂、保姆、护理 68611801 / 68611810

疏通钻孔

- ★ 66677733 疏通钻孔、改管治漏
- ★ 疏通钻孔改管化粪池 68035355
- ★ 66666435 疏通钻孔改管化粪池 通下水道 66662217
- ★ 专业疏通 66662077

防水治漏

- ★ 真诚防水防潮 13663856581
- ★ 楼顶、卫生间、外墙 13598048339
- ★ 63021397 红太阳防水专业保质
- ★ 免敲地砖彻底治漏 66865715
- ★ 祥和防水工程公司 66085765
- ★ 全国连锁 www.zzfs.cn63932251
- ★ 防水热线 66858035 www.zzaxfs.com

娱乐器材

★ 扑克麻将推饼斗地主 61830193

礼品回收

- ★ 回收烟酒购物券 13255929666
- ★ 回收烟、酒、券上门 13298171113
- ★ 高价现收烟酒购物券 15544155288
- ★ 真诚回收烟酒、虫草 13298166665
- ★ 回收烟酒购物券 13523495084
- ★ 烟酒、购物券、虫草 67124888
- ★ 高价收烟酒券 13203705806
- ★ 回收烟酒, 券 15538088177 总公司
- ★ 上门高价收烟酒券 15303838533

求租求购

- ★ 求各种闲置机床设备 63735791
- ★ 求租教室办安然作文 65017448
- ★ 买卖闲木工机械 13607683400
- ★ 购闲置设备压路机 13674979598
- ★ 购压路机平地机叉车 13969182000
- ★ 求购舞厅音响功放 13598068370
- ★ 求购饭店设备 13674987052

旧货回收

- ★ 收饭店宾馆办公设施 13017668148
- ★ 旧货机电压设备 13333818918
- ★ 机电仓库工程机械 13733829456
- ★ 机电化工制冷旧货 66661122
- ★ 饭店机电废旧物资 13674980836
- ★ 氨、氟、溴化理制冷机 13073760378
- ★ 烤箱和面机羊肉片机 61690110
- ★ 变压器车倒闭机 13203895680
- ★ 机电焊机食品机械 1367693498

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洁 13007608804