

下午一点半练半小时效果更好 超萌版健身气功八段锦 送给坐办公室少运动的你

更多精彩内容请关注



励志哥

美国94岁老人完成627场全马 117场超马

八段锦 学动作不难呼吸有点讲究

在中国古代,民间习武之风颇为盛行,拳脚套路人人都能走两趟。不过金刚掌、易筋经什么的都太过高深,于是就有人创造出了一套更适合普通老百姓的健身功法——八段锦。

八段锦是中国古代导引术中的一个重要组成部分,其全套功法由八节动作组成,杭州市武术协会秘书长严国兴说:“八段锦主要起到的是松筋拔骨的作用,动作柔和且易学易练,它的每个动作对某一脏器的作用有一定的针对性。”

民间普遍认为八段锦是上了年纪的人锻炼身体用的,其实是个误区,现代社会,年轻人工作压力大,身体问题很多,他们更需要“调理身子”,严国兴说:“八段锦的基本动作很简单,一般大家照着网上或者书上都能学,不过想学到内涵,还是需要经过专业老师的指点,一个手势做得到不到位都有区别,还有,最讲究的是呼吸。呼吸吐纳对肢体引导起着重要作用。”

上班族 下午一点半练半小时效果更好

每天伏案工作,经常低头玩手机,办公室一坐就是一天,熬夜睡觉晚,白天起床迟,暴饮暴食,缺乏运动,精神萎靡,腰酸背痛颈椎病,虚胖胃疼眼疲劳……这些问题上班族们身上是否都出现过?而八段锦功法中伸展、前俯、后仰、摇摆等动作,可以起到有利关节、发达肌肉、增长气力、强筋健骨等功效。严国兴表示:“对上班族来

说,八段锦确实是个不错的健身方式,它不受场地、器械限制,运动量也不是特别大,却能起到局部部位的锻炼效果。工作了一上午,全身筋骨都处于紧张状态,午饭过后休息一会儿,在下午一点半站起来按照八段锦动作锻炼,每天半个小时足矣,坚持下来会发现下午不再昏昏欲睡,反而精神抖擞,工作效率也能提高不少。”都快



前段时间,小伙伴们是不是被一段“超萌版健身八段锦”刷屏了?原来印象中老年人的健身运动也可以萌萌哒。其实八段锦对任何年龄层的人都能起到一定的健身作用,尤其是那些长期伏案、坐办公室的年轻人。想改善亚健康身体状况,跟着这八张图,练起来!

东易力天装饰重装答谢会,惠及全城 媒体全程见证,想装修跟晚报就是放心! 100平方米新房装修原价14万 跟着晚报8万就能搞定,立省6万元!



东易力天 加我 扫一扫二维码



中秋国庆双节同庆,正是装修的好时机——买材料砍价费口舌,找施工队质量难保证,找朋友装修担心工程质量有问题很难开口,选装修公司又怕后期增项多,如何一次放心解决装修难题呢?小编建议您不妨趁着节前先来东易力天看看吧! 9月26日东易力天装饰重装答谢会,活动当天晚报为您见证:高质整装一口价,100平方米新房装修立省近一半!原价14万的整装现在为您立省6万,名额仅限50套!本次活动所征集的样板间装修将全部采用一口价整装,装修公司与您签订闭口合同,全程绝无增项。跟着晚报定装修一是可以享很大的现金优惠,另外一个就是媒体全程监督,杜绝价格纠纷! 赵青

整装一口价,一线主材任性选!

东易力天装饰依照业主的户型面积、空间配置、基础装修加主材配置齐全,做到3分钟报价,预算等于决算,中途绝无增项!东易力天装饰在承诺整装一口价的基础上,还承诺主材均采用一线品牌,如德国都芳漆、蒙娜丽莎瓷砖、东鹏瓷砖、箭牌卫浴、

TEKA实木多层地板、瀚美居橱柜等。基材部分采用全球化采购的德系辅材,包括德国汉高防水、德国WAGO电线连接器、德国可耐福轻钢龙骨及纸面石膏板等。

工程方面欧标工艺全程施工,5大工种全包,54项主材全包,一对一管家式服务,媒体全

程监督,2年整体质保,5年隐蔽工程质保,终身维保!活动当天签单还可享“感恩十二载,12项不限”如地面找平不限厚度、水电不限米数、踢脚线不限长度、木门不限樘数、墙漆不限平方米等,更可尊享隐蔽工程10年质保!优惠空前绝后,仅此一次!

超大材料展厅,看完再定更放心!

东易力天装饰斥巨资倾力打造2000平方米超大主材展厅,诚邀全市业主前来参观业主在选择主材时一定要做到望闻问切!望,看品牌、看款式、看材

质。闻:闻油漆的气味,好的水性漆一定是无味的!东易力天装饰精选的德国杜芳漆达到欧标E0标准!问:生产工艺及安装流程,确保各项环保参数符

合国家标准。切:亲手触摸主材的边角面确保生产工艺符合标准。为保障消费者的切身利益,我们建议您先逛完展厅再定装修这样才能让您更放心!

省时省力省心省钱,这还不够! 报名还要送大礼!

东易力天装饰重装答谢会,时尚豪礼免费拿!有媒体作证还不靠谱?赶快来瞅瞅吧!通过电话预约报名的读

者,于26日上午10点凭邀约短信到店即可免费领取神秘的时尚豪礼!另从即日起截至26日,于东易力天装饰QQ客服处

报名(QQ:3136616694),报名可享免费量房服务!感恩十二载,倾情回馈,东易力天装饰重装答谢会期待您的到来!