

一场身体的革命

纾瑜肚皮舞:

“我接触肚皮舞不到一个月,但肚皮舞给我的感触很深,在纾瑜学跳肚皮舞更是一件非常愉快的事情。长时间伏案工作,我的腰椎时常感到不适,腰腹部的赘肉更让我头疼。学习肚皮舞后,我发现不但可以减肥,还能让我忘记许多烦恼。刚开始学有点难度,它的动作都在胯上,滚动腹部和腰部,舞动手部和胸部,抖动肩部,要把这些高难度动作组合起来。它是针对身体各个部位,腰、腹、大腿、手臂的赘肉全部可以得到锻炼。现在,我的腰腹更加紧实了,腰椎不适的症状几乎没有了,跟以前比起来,更有活力了。”在纾瑜肚皮舞俱乐部记者见到刚刚上完课的雅丽。

从教练张纾瑜老师那里记者了解到,肚皮舞不仅是一种健身舞蹈,它对女性也有着很大的帮助。作为一种优美的身体艺术,肚皮舞通过骨盆、臀部、胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作,运用优雅性感柔美的舞蹈语言,充分表现女性身体的阴柔之美。

它是一种全身的运动,可以让腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动,从而提高身体

的弹性和柔韧性。经常练习肚皮舞能够疏通活血,按摩子宫和肠道,对女性痛经、内分泌失调都有明显的治疗作用。最新的研究表明,肚皮舞的动作设计使它成为一种对心血管功能有益的运动,还能有效延缓衰老。

肚皮舞不仅增加腹部肌肉的力量与身体的柔韧性,同时也能燃烧大量多余的脂肪。一段持续60分钟的肚皮舞,能够燃烧330卡的热量。因此,肚皮舞也被认为是降体速度最快的方法之一。

爱上肚皮舞,给你的身体来一场革命吧!

□相关链接 关于肚皮舞

肚皮舞是一种带有阿拉伯风情的舞蹈形式,起源于中东地区,并在中东和巴基斯坦、印度、伊朗等地区取得长足发展,19世纪末传入欧美地区,至今已遍布世界各地,成为一种较为知名的国际性舞蹈。

它不仅仅是一种运动,它也为心灵与身体建立了一种精神纽带。你可以像蝴蝶、海浪、流水一样欢快与自由。

纾瑜肚皮舞塑身俱乐部地址: 柳林路口五商时尚百货后王朝花园1栋2单元301

塑身热线: 8684369
15872758879
文、图/记者 安澜



休闲专版
广告热线

电话:13907286676



爱迪尔只做珠宝天使

“假期跟男友闲逛,走到了爱迪尔珠宝店,心想下月就要举行婚礼了,顺便就把钻戒买了吧。以往进珠宝店什么都要听导购小姐的,可在爱迪尔买婚戒感觉就不一样。走进宽敞明亮的大厅,统一着装的导购小姐热情地接待我们,即使柜台旁还有其他顾客在选购,她依然微笑着询问我们有什么需要帮助的。从款式、成色到工艺,导购小姐详细地为我们讲解,近一个小时后我们选定了一对‘归宿系列’的对戒。虽然它价值不菲,但它有着很美好的寓意。除此之外,爱迪尔珠宝的周到服务更让我们信赖它。”王小姐谈起买婚戒的经历十分兴奋。

爱迪尔珠宝进驻十堰两年多后,2009年4月,全新打造的十堰爱迪尔珠宝旗舰店盛装亮相。如今,历时三年,爱迪尔珠宝始终秉承关爱指导服务的核心理念,如实履

行着对消费者的每一项承诺,所售钻饰终身免费清洗、维修、调换。

在追求差异化的今天,新颖、独到的珠宝设计理念,让爱迪尔成为时尚珠宝的宠儿。新旗舰店不仅秉承爱迪尔珠宝浪漫、唯美的店面设计风格,更凭借大气、时尚、典雅的品牌形象,吸引了不少消费者的关注。目前卖场内展示的珠宝首饰达3000余件,品种多,款式新。主营以铂金钻石镶嵌为主的戒指、吊坠、手链、手镯、耳钉等饰品。爱迪尔已成为车城市民的珠宝天使。

店址:市燕良大酒店正对面
电话:0719-8668558

记者 安澜



海之蓝 天之蓝 梦之蓝

蓝色经典之沐浴生活



医学研究表明,沐浴能消除疲劳,舒筋活血,改善睡眠,提高皮肤的代谢功能和抗病力。温水的浸泡还能治疗某些疾病。比如水温34℃~36℃时有镇静止痒作用,37℃~39℃时能消除全身疲劳;高血压病人在39℃~40℃的温水中洗上20~30分钟,血压可比洗澡前降低15~20毫米汞柱;心脏病患者在洗澡时,把胸部以下的部位浸泡在40℃的温水中20分钟,能使末梢血管扩张,增加心脏的血液供应……

沐浴,已成为现代社会休闲养生文化的一种。蓝色假日沐浴酒店是一家集沐浴养生、SPA水疗、住宿、餐饮、按摩保健、健身娱乐、商务

休闲于一体的国际化智能沐浴酒店。这里的沐浴方式在车城可是首屈一指,不仅有滚体浴、逍遥浴、冲浪浴、飞水浴、涡流浴等多种形式的沐浴池,还有淋浴、坐浴,以及各种具有医疗保健功能的SPA水疗、玛瑙浴、鱼疗、盐奶浴等。蓝色假日沐浴酒店全部采用国际最先进的MBF高分子纳米水质过滤设备,沐浴水质达到饮用标准。

在华灯初上之时,离开办公室的你,是否感觉身心疲惫?是否想放松自己?那么,去蓝色假日沐浴酒店吧!

地址:人民路三堰大本营院内
电话:8680158、8680858

记者 安澜

招聘

国际知名化妆品牌——伊莎美尔十堰市场急聘大型商场化妆品营业员两名。要求:女性,22-30岁,形象气质佳,月薪1000元以上。

联系电话:0719-8883038